Dr. med. MARTHA PODLESCHAK

# *Ismakogie*

## Schön – geschmeidig – lebensfroh durch Befreiung von Haltungsschäden

Humorvoll illustriert und mit Übungen.



Damit Sie sich wieder schmerzfrei bewegen können!

*Liebe Leserinnen, liebe Leser!*

*Mein BUCH soll Ihnen wieder die richtigen gesunderhaltenden Bewegungsabläufe näherbringen, ebenso wie es Sie zur natürlichen, frei fließenden Atmung zurückführen möchte (als Kinder konnten wir es noch).*

*Meine SEMINARE verhelfen Ihnen dann dazu, alles am eigenen Körper zu erfühlen, zu erproben, „wahr"-zunehmen und zu „be-greifen".*

*Meine KASSETTEN wurden für Sie geschaffen, um das erworbene Wissen zu festigen und zu vertiefen – zum Gesundwerden oder zur Gesunderhaltung.*

*Dr. Martha Podleschak*


MIT FREUNDLICHEN
GRÜSSEN

## *Danksagung*

Bedanken möchte ich mich bei meinem Jugendfreund Hugo für seine Illustrationen, bei Frau Cäcilie Schulze van Loon für ihre Animation, dieses Buch zu schreiben und für viele Gedankengänge, die ich gerne aufgegriffen habe, bei Herrn Gerhard Gruber für seine ungewöhnlich rasche Texterfassung, schließlich bei Herrn Wolf Reissner, meinem „Formulator".

Die Autorin

# *Ismakogie*



Dr. med. MARTHA PODLESCHAK

# Ismakogie

## Schön – geschmeidig – lebensfroh
## durch
## Befreiung von Haltungsschäden

Humorvoll illustriert und mit Übungen.

Dieses Buch ist im Buchhandel nicht erhältlich.

Buchauslieferung und Informationen über ihre Vorträge und Seminare nur von *Dr. med. Martha Podleschak*, Fachärztin und diplom. Lehrbeauftragte für ISMAKOGIE, Neutorgasse 5, 1010 Wien.

Derzeitige Auslieferungsstelle:
Dr. med. Martha Podleschak
A-5350 Strobel/Wolfgangsee (postlagernd)
Telefon: 06137/401

Kontaktadresse in Deutschland:
Gerlinde Lugert
Menterstraße 83, D-8000 München 60
Telefon: 089/832901

Senden Sie bitte bei allen Anfragen ein frankiertes Rückantwortkuvert!


erscheint im Eigenverlag.



5-92/4. Auflage

Druck: Kehrer Offset KG, D-7800 Freiburg i. Br.

# *Inhalt*

# *Vorwort*

Erstmals mit dem Wort *„Ismakogie"* konfrontiert, ordnete ich es taxfrei der Esoterik zu. Bei unbekannten Begriffen kann man darauf verfallen, diese einem geläufigen Oberbegriff zuzuordnen – und damit ist das Thema meist auch schon gestorben. Diesmal kam es anders: hier wurde etwas zum Leben erweckt. Das lag einfach daran, daß das Wesen der *Ismakogie* ebenso naheliegend wie logisch ist. Mit einem Mindestmaß an Verstand kann es begriffen werden und sofort erhebt sich folgende Frage: Wie kommt es, daß der Inhalt der *Ismakogie,* nämlich die richtige Handhabung des eigenen Körpers, überhaupt zu einem Thema werden kann? Offenbar sind uns Menschen im Laufe fortschreitender Zivilisation Instinktbereiche abhanden gekommen. Der gänzliche Verlust der zwar noch angeborenen, aber schon nach wenigen Jahren schwindenden, natürlichen Haltung des Körpers ist eine dramatische ja tragische Entwicklung. Es ist erstaunlich, daß es eines bewußten Lernprozesses bedarf, die ursprünglichen Bewegungen unseres Körpers (wieder)zuentdecken.

„Ich mach es aber immer so" und „Die anderen machen es auch so" zwei schwer zu nehmende Hürden beim Umlernprozeß! Womit ersichtlich ist, daß die Vorbildwirkung der nächsten Umgebung – beginnend bei den Eltern! – formend für das eigene Leben ist. Es ist durchaus „unbequem" umzulernen, denn es gilt, eingefahrene Gewohnheiten abzulegen und das ist nun einmal reine Willenssache. Wenn man vorderhand noch keine Beschwerden spürt, fällt die Umstellung besonders schwer. Zu warten wäre aber fatal!

Ich selbst war von der Sinnhaftigkeit der *Ismakogie* sofort überzeugt, alles war klar und selbstverständlich. Dazu muß ich sagen, daß ich ein „gelernter" Skeptiker bin, der durchaus kritisch zu denken imstande ist. Neue Verkündungen aller Art stoßen bei mir so lange auf Widerstand, bis sich ein seriöser Wert abzeichnet.

Interessant: Beim ersten Gespräch mit meiner Frau über dieses Thema – sie ist Pädagogin – korrigierte sie sofort ihre Sitzhaltung. Mittlerweile baut sie Elemente der *Ismakogie* in den Unterricht ein. Schwere Schultaschen werden von ihren Schülern jetzt richtig gehoben, die natürliche Sitzhaltung breitet sich „wieder" aus. Letzteres ist durchaus nicht ganz einfach, da sich bei einem Großteil der Sechs- bis Zehnjährigen bereits auffallende Haltungsfehler zeigen. Das sogenannte „Haltungsturnen" bringt dabei kaum Erfolge – amtlich verordnete Korrekturversuche gehen leider am Wesen der Ursache vorbei.

*Ismakogie* springt inzwischen wie ein Funke über: einmal informiert, reagieren die geistig Regen promt! War *Ismakogie* einmal Gesprächsthema, breitet sich das Interesse dafür wie ein Lauffeuer aus. Dabei ist es völlig egal, ob das Gespräch auf einem Bauernhof oder in einer Großstadtwoh-

nung stattgefunden hat. Es ist, als ob große Kinder auf den erlösenden Rat der Eltern warteten: „Sag mir, wie ich mit meinem Körper umgehen soll!"

„Funktionen der Anatomie als Lehrmittel zum Leben" so könnte man die Ziele der *Ismakogie* bezeichnen. Dafür sind auch Kinder sehr empfänglich: Meine elfjährige Tochter beobachtet oft mit kritischen Blicken meine bisweilen „bequeme", mehrfach verbogene und verschlungene Körperhaltung. Wie man sieht, ist Wissen allein zu wenig – man muß es auch umsetzen und *tun*! Das ist letztlich auch das einzig Beschwerliche an der *Ismakogie*: „Raus aus der eingefahrenen Spur!" Daß es zu schaffen ist, beweist folgendes Beispiel: Herr Gruber aus Wien hat das Manuskript dieses Buches ins reine geschrieben – und sich dabei vom Inhalt faszinieren lassen. Jetzt sitzt der 24jährige vorbildlich an seiner Maschine und spürt kaum mehr Ermüdungserscheinungen.

Die Absicht der Autorin wäre es, allen Seminarteilnehmern freizustellen, nur das persönlich spontan als angenehm Empfundene aus der Zahl der Möglichkeiten ins eigene Leben einzubauen. Dr. Podleschak schöpft dabei aus einem reichen Fundus selbst erfahrener und ausschließlich selbst erprobter „Rezepte", die sie aus ihrer Weiterentwicklung der *Ismakogie* und den zahllosen Lehrveranstaltungen bezog und noch immer bezieht.

Alles in allem betrachtet ist die Verbreitung der *Ismakogie* von unschätzbarem Wert für die Volksgesundheit. Nicht nur, daß auf natürlichste Art und Weise vorgegangen wird, sondern daß auch völlig ohne Gift- und Wirkstoffe Heilungsprozesse ablaufen, deren positive Folgen den ganzen Menschen zu ändern vermögen!

Für die Zukunft der Ärzte sehe ich dennoch keine Gefahr: es verbleiben genug Einsatzgebiete, bei welchen – trotz „Ärzteschwemme" – die „Mangelware Arzt" die einzig richtige Adresse ist.

Der richtige Gebrauch des eigenen Körpers sollte aber nicht länger zur Sache der Pharma-Industrie gemacht werden. Jeder Handel hat seinen Preis. „Suchst Du eine hilfreiche Hand, so blicke an das Ende Deines Armes!" In diesem Sinne sei der Autorin gleichermaßen wie dem Leser durchschlagender Erfolg beschieden.

Wolf Reissner
Wien

# *Was ist Ismakogie?*

Der Begriff „*Ismakogie*" wird Ihnen sicher schon begegnet sein. Ein richtiges Bild von dieser Körperbewußtseinslehre kann sich leider kaum jemand auf Anhieb machen.

*Ismakogie* ist das Einmaleins jeder Körperbewegung, im Alltag und natürlich erst recht bei jeder sportlichen Betätigung.
Sie wurde entwickelt, um uns – bei rechtzeitiger Anwendung – vor Gesundheitsschäden zu bewahren und schon vorhandene zu bessern bzw. ganz zu beseitigen. Mit dem Willen, selber etwas zu ändern, mit Umdenken und Disziplin kommen wir auf natürliche Art und Weise aus dem Teufelskreis von Hast, Streß, Enge und Verkrampfung wieder heraus.
Die Basis für alle weiteren Fortschritte schaffen Sie sich selbst, indem Sie bisherige, tatsächlich körperschädigende Gewohnheiten ablegen und ein neues Körperbewußtsein entwickeln.
Natürlich helfe ich Ihnen dabei.

Die erste Anleitung soll gleich zur selbstverständlichen, neuen Haltungsform führen:

Sie haben es sich sicher auf einem weichen Sitzmöbel bequem gemacht – im Stehen liest wohl niemand mehr gerne. Nun, wechseln Sie auf einen Stuhl mit gerader Sitzfläche (ich hoffe, so etwas gibt es bei Ihnen zu Hause!) und setzen Sie sich ganz nach vorne auf die Stuhlkante, wobei beide Fußsohlen fest auf dem Boden stehen und die Knie locker auseinanderfallen sollen.



So, jetzt, da Sie das Buch wieder aufgenommen haben, halten Sie es in Augenhöhe vor sich, und zwar so, daß Ihre Unterarme ziemlich waagrecht sind. Voilá, das ist bereits das erste Grundgesetz der *Ismakogie.* War es schwierig?
Behalten Sie diese Lesehaltung bei und Sie werden in kurzer Zeit merken, wie Ihre Atmung freier wird. Ihr Gehirn bekommt dadurch mehr Sauerstoff, das Mitdenken fällt leichter. Auf diese Art begreift man noch besser, was man liest.

Denjenigen unter Ihnen, denen bei der „Buchhaltung" anfangs noch die Arme zu schwer werden, sei vorübergehend ein Kompromiß zugestanden: Das Buch darf auf Telefonbüchern aufgestellt und so an einen Gegenstand gelehnt werden, daß Sie bequem in Augenhöhe lesen können, ohne das Buch halten zu müssen.



# *Der ganz normale Wahnsinn*

Kinder im Vorschulalter können es, Naturvölker können es, Tiere können es. Nämlich: Muskelketten aktivieren, spannen – aber vor allem *wieder lösen!* Und dadurch wird die Ordnung im ganzen Körper aufrechterhalten. Dazu bedarf es der körpereigenen Schwingung, die uns angeboren ist. Leider erhalten wir uns diese Schwingung nur bis etwa zum 6. Lebensjahr, dann bewirken äußere Einflüsse, einschließlich der Erziehung(!), den Ver-

lust dieser natürlichen Fähigkeit. Das kategorisch angeordnete „Steh' endlich still!", beendet fast immer das natürliche Schwingungsverhalten des Kindes, die Um-Erziehung hat eingesetzt.
Schule, Streß, mißverstandene Bequemlichkeit, Trägheit, Gedankenlosigkeit und nicht zuletzt Unwissenheit tragen noch das ihre dazu bei. Ebenso verloren geht uns die Fähigkeit, im Alltag unsere Muskeln im Gleichklang mit dem Atemrhythmus zu spannen und – auch hier wieder – *zu lösen.* Wir werden starr und verkrampft, verlieren unsere aufrechte Haltung, der Oberkörper neigt sich zunehmend nach vorn. Als Folge krümmt sich die Wirbelsäule, der Rücken wird rund.
Täglich machen wir Bewegungen mit falschen Muskelgruppen und mit viel zu vielen Muskeln! Davon ermüden wir rasch, man könnte fast sagen, „Schädigung macht müde". Wir bringen uns selbst Haltungsfehler bei und dadurch Haltungsschäden. Doch die Kettenreaktion geht weiter: Unsere Atmung wird stark eingeschränkt, woraus wieder folgt, daß Muskeln, Organe und Gehirn zu wenig Sauerstoff bekommen und die Leistung durch rasche Ermüdbarkeit abnimmt. *Ismakogie* hilft Ihnen, dies alles zu vermeiden.

| | | | |
|---|---|---|---|
| I | Ideale | I | Ich |
| S | Schwingungsrhythmik unserer | S | selbst |
| M | Muskulatur im | M | möchte |
| A | Alltagsleben nach | A | alles |
| K | Körpereigenen | K | können |
| O | Ordnungs- | O | Ordnung und |
| G | Gesetzen | G | Gesundheit |
| I | | I | immer |
| E | Lehre von... | E | erhalten |

Zunächst einmal müssen wir bereit sein, selbstverständlich gewordene aber körperschädigende Gewohnheiten abzulegen, umzudenken und als Basis ein neues Körperbewußtsein schaffen, auf welchem wir bauen können und das sich ausbauen läßt.

Wir Menschen haben unsere Bewegungswerkzeuge vor allem zum Laufen auf den Weg bekommen. Unsere diesbezügliche Entwicklung verläuft allerdings erschütternd: waren wir anfangs noch *Läufer,* weil wir unserem Mittagstisch in Form von allerhand Getier ausdauernd nachlaufen mußten um nicht zu verhungern bzw. umgekehrt nicht als Nahrungsmittel für Tiere enden wollten, wurden wir aufgrund unserer veränderten Lebensweise *Geher.* Nicht genug damit, lockte uns die technische Entwicklung auf mobile Sitze, wir „bewegten" uns von nun an sitzend – im Auto. Wir sind zu *„Sitzer"* degeneriert, dadurch werden immer mehr Muskeln stillgelegt und erschlaffen.

Nichtbewegte Körperteile verkümmern, lagern Schlackenstoffe und Giftstoffe ein, bis sie zu schmerzen beginnen und schließlich degenerieren. Nur was sich bewegt, das lebt - die einfachen Prinzipien des Lebens und der *Ismakogie*. Panta rhey. Heraklit wollte uns damit sagen, Leben heißt fließen, heißt Harmonie in jeder Bewegung.

Die alten Griechen und Römer haben uns vorgelebt, individuumgerecht zu sein. Sie konnten stundenlang schreiten oder stehen, ohne zu ermüden! Es gab Wandelgänge, die dazu dienten, sich wandelnd zu unterhalten. Man diskutierte, philosophierte, politisierte und las - im Schreiten (nie im Sit-



zen) was auch sehr ästhetisch aussah. Eine „Club 2"-Diskussion im alten Rom - wäre dies kein Scherz - hätte gehend übertragen werden müssen; ein Versinken im weichen Gestühl war undenkbar. Die Haltung im Schreiten hielt Geist und Körper unserer Ahnen hellwach und beflügelte zu Leistungen, um die sie heute noch beneidet werden. Der „Beweg"-Grund ist einleuchtend: durch aufrechten Oberkörper und geradegehaltene Schultern bekam die Lunge genügend Sauerstoff, Muskulatur und Gehirn konnten dadurch ausreichend durchblutet werden.

Hier nun die weiteren Schäden, die aus falscher Haltung entstehen können. Wenn wir unsere Schultern auf Dauer nach vorne fallen lassen, entsteht der Rundrücken. Gleichzeitig damit schädigen wir unsere Halswirbelsäule, denn um geradeaus schauen zu können, müssen wir dabei den Kopf „konstruktionswidrig" nach hinten neigen. Es entsteht ein Knick in der Halswirbelsäule und der sogenannte Witwenhügel, auch als Stiernacken

bekannt. Dies hat Folgen. Zum Beispiel im Entstehen des Cervicalsyndroms. Das bedeutet, daß die Bandscheiben der Halswirbelsäule durch ständiges Zurückneigen des Kopfes abgenützt, ja immer dünner werden, wodurch eine Vielzahl von Symptomen entstehen können: Kopfschmerzen, Migräneanfälle, Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich durch Muskelverspannung und Behinderung der Sauerstoffzufuhr.

Die Schmerzen entstehen auch dadurch, daß die Nerven beim Austritt zwischen den Wirbelkörpern durch „verschlissene" Bandscheiben nicht mehr genügend geschützt sind. Hier ist auch eine von vielen möglichen Ursachen für schlechtes Sehen zu suchen, man kann diesen *Faktor* nicht oft genug erwähnen.
Selbst unsere Stimme sowie unsere Aussprache gerät in Mitleidenschaft. Durch falsche Kopfhaltung bekommt sie einen unschönen Klang, sie wird kehlig, oft heiser, Sänger (und Schauspieler) „wissen davon ein Lied zu singen!" Bei dieser falschen Kopfhaltung („verlorener Kopf") wird auch das Kinn vorgeschoben, wobei sich unser Biß verschiebt. Als Folge der Folgen

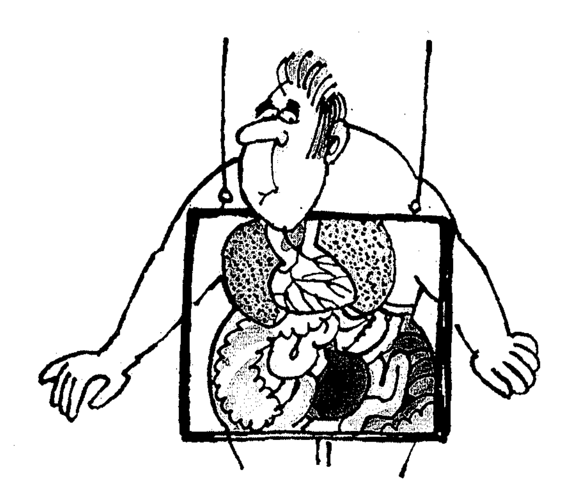


sind Schwierigkeiten beim Kauen möglich, ebenso Fehlstellung der Kiefer und Fehlbelastung einzelner Zähne beim Kauen. Vielen Kindern könnte man eine Zahnregulierung und das jahrelange (psychisch und physisch sehr belastende) Tragen einer „Zahnspange" ersparen. Die Haltung noch im jugendlichen Alter zu verbessern ginge rascher, wäre billiger und für die Kinder weitaus lustiger und müheloser.

Durch Rundrücken und den vorgeneigten Oberkörper kommt es in unserem Körper zu einer Kompression und Verlagerung im Herz- und Lungenbereich. Dadurch kann die Herzdurchblutung gestört werden. Beklemmungen, Angstgefühle, Herzrhythmusstörungen und Schädigung der Herzkranzgefäße bis zum Herzinfarkt sind die möglichen Konsequenzen.
Oft ist mit dem Rundrücken eine sogenannte Trichterbrust verbunden, dadurch wird die Lungenkapazität weitestgehend eingeschränkt. Auch dies zieht weitere negative Entwicklungen nach sich wie z. B.: (Keuch-) Husten, Bronchitis, Emphysem, Lungenasthma.

Sie wollen doch sicher möglichst rasch aus diesem Teufelskreis heraus – dann stehen Sie bitte jetzt auf, nehmen das Buch in beide Hände, halten es in Augenhöhe, lassen Ihre Schulter locker fallen und gehen mit ganz kleinen langsamen Schritten, weiter lesend, in Ihrer Wohnung herum. Atmen Sie dabei bewußt, harmonisch und regelmäßig aus. Versuchen Sie so lange als möglich zu gehen, d. h. zu *schreiten*, dazwischen kurze Zeit zu stehen (auf beiden Füßen, in einer leichten, kaum sichtbaren Schwingung) und von nun an das Lesen im Sitzen und Stehen abzuwechseln. Achten Sie auf Ihre Atmung und Sie werden nicht ermüden.

Bis jetzt klingt vielleicht alles ein bißchen pessimistisch und theoretisch. Sie werden sehr bald sehen, wie realistisch diese düsteren Aussichten, bedingt durch unsere *Haltungsfehler*, sind. Es gibt noch weitere Aspekte in Sachen Rundrücken und seinen weitreichenden, zum Teil indirekten Folgen:



Durch die Verlagerung der Brustorgane und den Druck nach unten kommt es im Bauchraum zu einem Stau. Im weiteren Ablauf finden sich Magenbeschwerden, Gallensteine, Leberschädigung und Bauspeicheldrüsenentzündung.

Nicht genug damit, wird durch gestörte Durchblutung der Stoffwechsel weitestgehend behindert, die aufgenommene Nahrung kann nicht mehr voll verwertet werden, selbst wenn sie noch so vollwertig und vitalstoffreich ist. In weiterer Abfolge sind Verdauungsstörung, Schlackenbildung, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung zu erwarten, schlimmstenfalls sogar Steinbildung in der Gallenblase. Doch damit ist der Reigen der Schädigung und möglicher Dauerbeeinträchtigungen leider noch immer nicht zu Ende. Durch Fehlhaltung setzt sich der Druck von oben noch weiter nach unten fort, bis ins kleine Becken. Und da wird es ganz ungemütlich, denn es kann zu Gebärmuttersenkung, Scheidenvorfall, Blasensteinen, Prostatavergrößerung, zu Hämorrhoiden und zur so gefürchteten (leider schon bei jüngeren Jahrgängen zu beobachten), enorm verbreiteten Inkontinenz kommen. Letzteres ist die Bezeichnung für einen in seiner Funktion leicht bis stark eingeschränkten Harnröhrenschließmuskel.




Schließlich verstärken wir den Druck auf die Organe im kleinen Becken noch weiter durch falsche Sitzhaltung. Wenn wir so säßen, daß der Oberkörper in einem rechten Winkel (also 90°) zum Oberschenkel stünde, säßen wir richtig, also körpergerecht und uns gesund erhaltend. In dieser Position hat das Hüftgelenk die höchstmögliche Belastbarkeit. Aber wir sitzen nicht (mehr) so. Wir sitzen nicht auf unseren beiden „Sitzhöckern" (nomen est omen). Wir sinken in unsere Wohnlandschaften, lehnen in Lehnsesseln und hängen in Clubfauteuilles oder ähnlichen modischen Sitz-

gebilden. Die Auflagefläche liegt dabei *hinter* unseren Sitzhöckern, anstelle *auf* ihnen. Auf diese „saloppe" Art und Weise bringen wir unsere Hüftgelenke in einen wenig tragfähigen, offenen Winkel. In dieser Haltung wird das Hüftgelenk geschädigt, der Oberschenkelkopf rutscht langsam aus seiner Pfanne. Das geht natürlich auch wieder nicht ohne weitere Beeinträchtigungen vor sich: Ablagerungen im Gelenk sind die Folge, gedehnte Bänder, reduzierte Gelenkschmiere, verengter Gelenkspalt usw., bis schließlich die Schmerzen so stark werden, daß eine Hüftgelenksoperation unausbleiblich wird.

Noch immer sind wir nicht mit den Schädigungen durch falsches Sitzen am Ende. Bei der geschilderten, falschen Sitzhaltung mit vorfallenden Schultern und vorgeneigtem Oberkörper tendieren wir zum Schließen unserer Knie und zum Auswärtsdrehen der Fersen. Ich nenne diese Stellung die „Topferlstellung" der Kinder, alles ist geöffnet für den bestimmten Zweck der Entleerung. Mindestens 80% unserer Unterleibs-Organschäden resultieren aus dieser falschen Sitzhaltung! Dabei wird das Becken breit, wir rinnen unten auseinander, alle Schließmuskel im Bereich des Beckenbodens sind bei dieser Haltung weit geöffnet. Zudem haben diese das Schließen durch dauernde Körperfehlhaltung im Laufe der Jahre ohnehin „verlernt".



Viele Frauen könnten ihre Gebärmutter noch haben, hätte man ihnen rechtzeitig gesagt, wie sie selbst ihre Beckenbodenmuskulatur und das schlaffe Bindegewebe wieder kräftigen können: einfach durch eine richtige Sitzhaltung (Vier-rechte-Winkel-Sitz und V-Stellung der Füße) und ein paar ganz einfache Übungen.
So manches Eheglück und manche Harmonie scheiterte am kleinen Becken...

Übrigens, sitzen Sie noch am vorderen Rand Ihres Sessels? Vielleicht haben Sie auch Ihre Fußstellung in V-Form gebracht. Sie wissen ja: Fersen einander nähern, Vorfüße leicht nach außen zeigend. Und jetzt noch der Vier-rechte-Winkel-Sitz.





Versuchen Sie jetzt, die Fersen ganz leicht, sich auf Oberschenkel und Gesäßmuskeln konzentrierend, zusammenzuführen. Dabei spannen Sie die Muskulatur und lösen Sie wieder, ganz langsam und genußvoll. Es sollte in harmonischen Schwingungen vor sich gehen. Dies ist vor allem eine Übung zur Gesunderhaltung der Organe im kleinen Becken.

Das Vorangegangene mag Ihnen drastisch erscheinen, es war jedoch zum Verständnis des Schadensausmaßes erforderlich und um so eher werden Sie mit der Wirkung globaler Zusammenhänge vertraut. Erst wenn Sie das Schadensausmaß in Ihrem Körper abzuschätzen vermögen, werden Sie dazu bereit sein mehr auf Ihre Haltung zu achten. Aber selbst in meinen bisherigen Ausführungen habe ich längst nicht alle Wirkungen auflisten können, es waren nur Streiflichter in der Dunkelheit der Selbstschädigung. Es ist leider so, daß Ihnen kaum jemals ein Arzt die Zusammenhänge erläutert, schon alleine deshalb, weil er sich nicht der Mühe unterwirft (oft auch durch Überforderung keine Zeit dazu hat), die *Ursachen* der Krankheiten herauszufinden. Behandelt werden die Symptome, die sichtbar sind, notfalls wird zur Operation geraten. Erst meine Tätigkeit als *Ismakogie*-Lehrerin hat mir in den letzten Jahren die Augen über unsere derzeitige ärztliche Unzulänglichkeit und Unwissenheit geöffnet. Die Ursache dazu liegt primär in der mangelhaften oder falsch ausgerichteten medizinischen Ausbildung. Man sollte nicht nur Krankheiten erkennen und behandeln lehren, sondern vor allem den zusammenhängenden Vorgängen im menschlichen Körper wesentlich mehr Aufmerksamkeit widmen. Unsere alten Hausärzte haben davon noch gewußt und es auch beachtet. „Heutzutage sitzt vor jedem Loch ein Spezialist!" (Originalzitat von Dr. Bruker). Diese schon ins uferlose gehende Spezialisierung in der Medizin war auch einer der Gründe für die Entstehung dieses Buches. Es versucht, jedem von

uns die Zusammenhänge im menschlichen Körper ein bißchen klarer zu machen. Der komplizierteste und hochtechnisierteste Computer, der je erzeugt würde, könnte dem Wunderwerk „menschlicher Körper" nicht einmal annähernd ähnlich sein.

## *Mein eigener Weg*

Ich stand als Zahnärztin 30 Jahre lang in der eigenen Ordination. Im Laufe der Jahre stellten sich bei mir Wirbelsäulenbeschwerden ein, die von Jahr zu Jahr schlimmer wurden. Röntgenbilder ergaben schließlich, daß meine Bandscheiben, vor allem im Bereich der Halswirbelsäule, aber auch einige der Lendenwirbelsäule auf einer Seite nicht mehr sichtbar waren! So stark waren sie abgenützt, verursacht durch meine jahrelange schiefe Haltung am Behandlungsstuhl. Kein Arzt sprach von Haltungsschäden und auch nicht davon, wie man selber daran etwas ändern könnte. Ich selbst war ebenso unfähig, darüber nachzudenken. Als Empfehlung wurde stets nur von Kuren gesprochen und schlußendlich davon, daß Zahnärzte in Österreich die höchste Sterblichkeitsziffer hätten. Die guten Ratschläge gipfelten darin, den Beruf zu wechseln oder aufzugeben, aber am besten in Frührente zu gehen.

Mit der Diagnose „Cervicalsyndrom und schwerste Bandscheibenabnützung im Lendenbereich" lief ich von einem Kollegen zum anderen. Vom Orthopäden zum Chiropraktiker von der Glissonschen Schlinge zum Streckbett und zurück, von der einen Injektionskur zur nächsten, von einer Kuranstalt zur anderen, betrieb Wirbelsäulengymnastik im In- und Ausland. Ich machte jedes Jahr zwei Fastenkuren zur „Entschlackung", stellte meine Ernährung um. Ich versuchte es mit Yoga, mentalem Training, positivem Denken und mit Meditation. Weiters mit Akkupunktur, Heilkräutern und Geistheilern. Streckenweise kam ich so über die Runden, aber alles wurde Monat für Monat immer noch schlechter. Können Sie meinen Zustand erahnen?
Keine Menschenseele sagte mir etwas vom Aufrichten meines Oberkörpers, von Haltungsschäden, die *ich selbst* beseitigen lernen könnte. Keiner gab mir eine „Gebrauchsanweisung". Meine eigene geistige Kapazität reichte auch nicht mehr so weit.

Wenn ich mich heute an all die Kurse und Seminare (die ich Besserung erhoffend besuchte) zurückerinnere, wie wir oft stundenlang in Schalensitzen zusammengeschrumpft, mehr lagen als saßen, mit gekrümmtem Rükken und verbissenem Mund, so wundert mich nicht mehr, vergeblich dort gewesen zu sein. In dieser katastrophalen Körperhaltung hemmten wir

dazu noch die Atmung. Wir verspannten uns immer noch mehr, unsere Rücken wurden noch runder – und wir krochen noch tiefer in unser Leiden. Eine Besserung unseres Zustandes zu erwarten, war, heute weiß ich es, einfach lächerlich. Wenn ich Menschen in solcher Haltung sehe, schreit es in mir. Die uns schon bekannte Kette: Fehlhaltung → Fehlatmung → Fehlleistung (durch Sauerstoffmangel) vor Augen, zeigt mir, wie blind man sein kann.

Auf der Suche nach Erleuchtung besuchte ich Yoga-Seminare. Bald fand ich heraus, daß dies *nicht* der Weg war, meine geschädigte Wirbelsäule zu behandeln um schmerzfrei zu werden. Ganz im Gegenteil. Wozu, fragte ich mich, sollte ich bei meinen geschädigten Bandscheiben auf dem Kopf stehen, wozu den Hals kreisen, wozu gar den Hals nach hinten abknicken, wozu dies alles, wenn genau dadurch die Schädigung noch zunahm?!

Aber mein damaliger Leidensweg ging noch weiter. Ich konnte nicht liegen und nicht sitzen, nur noch gehen und stehen, beides in einseitig gekrümmter Haltung. Ich war dem „Quasimodo" bereits zum Verwechseln ähnlich. Durch die Manipulation eines Chiropraktikers brach auch noch einer meiner Halswirbel. Ich war kurze Zeit bewußtlos und mußte ab sofort und für die Dauer von anderthalb Jahren eine Gipsmanschette um den Hals tragen. Das wiederum verursachte so starke Lymphstauungen, daß ich fast nicht mehr aus den Augen sehen konnte und noch viele weitere Schäden. Als endlich die Gipsröhre von meinem Hals entfernt werden konnte, hatte ich Lähmungserscheinungen an Armen, Beinen und im Gesicht! Überflüssig zu erwähnen, daß ich schon lange davor meinen Beruf hatte aufgeben müssen. Ich bewegte mich auf Krücken, der Rollstuhl war schon bestellt.

Ich hatte höllische Schmerzen. Besonders nachts waren sie so unerträglich, daß ich mir bisweilen Suchtgiftmittel injiziert habe. Meine Organschäden durch die vielen Medikamente vergrößerten sich bedenklich (Leberentzündung, Bauchspeicheldrüsenentzündung, komplette Stuhlverstopfung), die Halswirbelsäulenoperation schien zudem unausweichlich und später wäre dann die Lendenwirbelsäule drangekommen. Man beabsichtigte eine Verblockung der Halswirbel vorzunehmen, d. h. eine Versteifung der Halswirbelsäule, die jede Bewegung meines Kopfes ausgeschlossen hätte. Zwei Tage vor dieser Operation jedoch – alle Vorbereitungen waren schon getroffen – hat mir das Schicksal – wer immer das sein mag – die *Ismakogie* zur Kenntnis gebracht. Rein zufällig, könnte man sagen, aber mittlerweile glaube ich nicht mehr an Zufälle: Es fällt jedem im richtigen Moment das Richtige zu – man muß nur offen sein und bereit es auch wahrzunehmen.

Seit 9 Jahren habe ich weder einen Arzt noch Medikamente gebraucht! Zwar habe ich keine neue Wirbelsäule bekommen, doch bin ich schmerzfrei und kann mich auch schmerzfrei halten. Mit welcher Hilfe fragen Sie? Mit Hilfe meiner wieder hergestellten Denkfähigkeit und mit Hilfe meiner gekräftigten Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur, mit der ich meine

Wirbelsäule bei allen alltäglichen Verrichtungen aufrecht halten kann. Durch Spannen und Lösen der Muskelketten in der wiedererworbenen Schwingung bin ich fähig, meine Bandscheiben „durch-zu-lüften" um sie vor weiterer Abnützung und Degeneration zu bewahren. Ich bin mir sogar sicher (= positives Denken) was meine Wirbelsäule betrifft, haben sich meine verschlissenen Bandscheiben bis zu einem gewissen Grad wieder regeneriert und funktionieren wieder als Stoßdämpfer zwischen den einzelnen Wirbelkörpern. Wie wäre meine Schmerzfreiheit, ohne jegliche andere Hilfsmittel anzuwenden, ansonsten zu erklären? Ich kann wieder Tennis spielen, ich kann wieder Skifahren, ich kann stundenlang bergauf - bergab gehen und laufen (traben, springen, rennen) dank meines Wissens über den Bewegungsablauf und dank freifließender Atmung. Und das alles, obwohl ich früher keine große Sportlerin, vor allem keine Läuferin war. Ich habe meine Körperhaltung in Ordnung gebracht und dadurch die Organe in meinem Inneren wieder in die richtige Lage. Allmählich werden sie wieder funktionstüchtig. Durch das Zurückgewinnen meiner aufrechten Haltung bin ich um 5 cm größer geworden.
Meine Seele lächelt wieder und manchmal habe ich das Gefühl, als hätte mein Geist Flügel. All diese Zusammenhänge und gekoppelten Funktionen unseres Innenlebens und die damit verbundenen Abläufe bzw. Veränderungen bei Beeinträchtigung desselben, habe ich herausgefunden, als ich zum zweiten Mal - nach 30 Berufsjahren als Zahnärztin - wieder Anatomie, Histologie und Physiologie für mein Ismakogie-Diplom büffelte.
Bei Erhalt des Diploms habe ich mir fest vorgenommen, die *Ismakogie* zu einer Lebens- und Überlebensschule zu erweitern. Ich wollte herausfinden, wie man sich in den verschiedensten Lebenssituationen selbst helfen kann, um gesund zu werden bzw. zu bleiben. Dabei habe ich mich nicht gescheut, bei allem für mich Neuem bei mir selbst zu beginnen und alles bei und an mir selber auszuprobieren. Mag sein, daß dies ungewöhnlich gewesen ist - höchst lehrreich jedenfalls auch!

Nach meiner „Ärzte-Rallye" (Odyssee wäre eigentlich passender) wollte ich vor allem ohne jede Chemie vorgehen. Dabei kam ich immer mehr zu der Überzeugung, daß aktiv zugeführter Sauerstoff alles bessern und vieles heilen kann. Die tragenden Säulen: Atmung, Bewegung und Ernährung, bilden dabei einen nicht zu trennenden Block. Ich begann zu laufen - und siehe da, die Besserungen stellten sich bald ein. Meine Erkenntnis in bezug auf Sauerstoff geht dahin, daß der Körper eher wenig Sauerstoff braucht, die Aufnahmemenge aber laufend selbst bestimmt.

Mittlerweile sind Müdigkeit und Muskelverspannung Fremdworte für mich - ja selbst Wunden heilen an mir in kürzester Zeit.

Die Vorsehung hat mir mit Hilfe der *Ismakogie* ein zweites Leben geschenkt - ich versuche, es dankbar zu gestalten, indem ich nicht nur *mit* der *Ismakogie* lebe, sondern auch *für sie* - zum Nutzen und Wohle jener, die ihren Körper besser kennenlernen wollen und dabei Hilfe suchen.

Lange auf der Welt zu sein heißt noch lange nicht, auch alt zu sein!

Als junger Medizinstudent erkennt man die Zusammenhänge nicht, weil man jeweils nur schnurgerade für die nächstfolgende Prüfung lernt, wobei soweit es den Lernstoff betrifft, kaum ein Fach mit dem anderen zu tun hat. Pathologie, Chirurgie, Interne und Hygiene haben für den Studenten noch keine sichtbaren Zusammenhänge. Wie es meistens ist, hat er den Stoff des einen Faches bei der Prüfung zum anderen Fach großteils schon vergessen. Bei der Facharztausbildung ist alles noch eingeschränkter, noch spezialisierter. In Zürich gibt es sogar einen Spezialisten für „Beinleiden"! In bezug auf die Nahrung sagt Herr Dr. *Bruker* so richtig: „Laßt die Nahrung so natürlich wie möglich!"
Dem möchte ich anfügen: Laßt Eure Bewegung so natürlich wie möglich! Und vor allem aber: Laßt Eure Atmung so natürlich wie möglich! Das heißt: Lebt doch wieder so natürlich und einfach wie möglich, sonst laufen wir Gefahr bald zum „Künstlichen Menschen" zu werden – zum „Ersatzmenschen", (erinnert mich an den Ersatzkaffee in Kriegszeiten). Vom Hüftgelenk über Lunge, Darm, Niere bis zum Herzen kann heute bereits fast alles an und in uns ersetzt werden, sozusagen ausgetauscht. Ob dieser Austausch nicht in einer Täuschung endet? Täuschen wir dann nicht einen Menschen vor, der wir gar nicht mehr sind, den es gar nicht mehr gibt? Sind wir dann noch wir selber? Fühlt sich unsere Seele in diesem „Ersatzmenschen", diesem halb ausgetauschten Menschen noch wohl und wohnt sie noch gerne in dem „fremden" Haus. Ob nicht jeder Mensch die nur zu ihm passende Seele bei seiner Geburt mitbekommt, genauso wie alle seine inneren Organe nur für diesen einen Menschen „angefertigt" wurden? Wurden nicht die Länge der Arme und Beine z. B. nur für diesen einen Körper „zugeschnitten"? War die Haarfarbe nicht schon vor der Geburt nur für ihn vorprogrammiert? War seine Gehirnkapazität nicht nur ihm speziell zugeordnet? Wer von Ihnen möchte meine Gedanken weiterspinnen?

Was und wieviel kann man an oder in einem Menschen ersetzen, damit seine Persönlichkeit und seine eigene Art noch erhalten bleibt? Ist Ihnen bewußt, daß mindestens die Hälfte aller ausgetauschten Hüftgelenke und Organe gar nicht hätte ersetzt werden müssen, wenn dieser Mensch gewußt hätte wie man sich gesund erhält?

Wenn nur nicht immer unser Geist in die Hose rutschen würde und wir immer glauben, daß andere gescheiter sind als wir und uns sicher helfen können. Nehmen Sie einmal an, alle denken so. Wer sollte uns dann noch helfen?

Wir zivilisierten, hochgelehrten Menschen sind in der Lage, phantastische, hochkomplizierte Geräte und Maschinen zu ersinnen, den Mond zu betreten – nur von der richtigen Funktion unseres Körpers haben wir offenbar keine Ahnung. Wir betreiben kopfstehend Yoga, versenken uns in tiefste Meditation und sind dabei unfähig geworden, normal auf einem geraden

Stuhl schmerzfrei zu sitzen. Selbstschädigung ist selbstverständlich geworden seit wir nicht mehr fähig sind, in unseren Körper hineinzuhören und entsprechend zu reagieren. Wir sturen, denkfaulen, bequemen und desinteressierten Menschen sind eher bereit Medikamente zu schlucken, Injektionskuren zu erdulden, Kurhäuser zu frequentieren, ja selbst operative Eingriffe zuzulassen, bevor wir bereit wären, uns selbstkritisch zu betrachten um zu erkennen, daß das Grundübel an unserer falschen Körperhandhabung liegt. Wir haben es verlernt unseren Körper zu beobachten, zu beachten. Ist Ihnen bewußt, was das Wort „beachten" bedeutet: Wir achten nicht mehr auf unseren Körper, auf seine Signale, die er aussendet um uns auf ihn aufmerksam zu machen – wir merken es nicht mehr, wenn wir ihn quälen, überfordern und schlecht behandeln – wir achten nicht mehr auf



ihn – wir haben die Achtung vor ihm verloren! Dies möchte ich Ihnen mit allem Nachdruck bewußt machen, was es heißt und wie wir reagieren, wenn wir vor etwas oder vor jemandem die Achtung verlieren! Daß wir dann mit Schmerzen und Leiden die Rechnung präsentiert bekommen ist mehr als selbstverständlich und völlig gerecht.

Gehen wir mit kritischem Blick durch unsere Umwelt, werden wir feststellen, daß unsere Mitmenschen Paradebeispiele für „Art-Fremde" Haltung und Bewegung darstellen: vorgefallene Schultern, eingefallene Brustkästen, verbogene Hälse und vorstehende Bäuche prägen die Landschaft. Hängende oder aber hochgeschnallte Brüste, üppige Hüften, schlaffe Hängepopos, geschwollene Gelenke, steife Knie, X- bzw. O-Beine, hinkende und bisweilen zusammengefallene Figuren begegnen uns täglich. Wäre es nicht so traurig, könnte man ein Gesellschaftsspiel daraus entwickeln: Rückschlüsse auf den Gesichtsausdruck erraten. Oder aber umgekehrt: aus den verbissenen, lustlosen und verkrampften Gesichtern die Beschwerden ablesen.

Selbst die Haut läßt ihrem Aussehen nach Folgerungen zu. Diese menschlichen Leiden lassen sich nicht durch Yoga (das man überhaupt erst einmal geistig erfaßt haben muß um es zu betreiben), Meditation oder Psychiater heilen, auch nicht mit Kräutern, Pillen oder Operationen, weder mit Diäten noch mit Fastenkuren. Lediglich bewußtes Umdenken und entsprechendes Verhalten unserem eigenen Körper gegenüber ermöglichen uns, trotz unserer technisierten Umwelt, einen höheren Grad an Harmonie, Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Ein eigenes Problem stellen die vermeintlichen Ausgleichsbetätigungen dar: Joggen. Wenn ich diesen Joggern im Wienerwald bergab laufend begegne, sehe ich sie mit ihrer ganzen Körperlast quasi in ihre Gelenke hineinfallen. Ich spüre förmlich ihre Beschwerden dabei. Sie werden nicht mehr lange so laufen können. Da ich selber ja ebenso gelaufen bin, kaputte Knie und Kreuzschmerzen davon bekam und schon nach kürzester Zeit müde war, weiß ich heute sehr genau, was sich beim falschen Laufen abspielt. Heute kann ich eine Stunde lang und noch länger laufen, bergauf, bergab, wie und so lange es mir Spaß macht, mit ungeheurem Vergnügen. Mit kontrollierter Atmung und Bewegung, gelenks- und wirbelsäulenschonend wie ein Kind. Einzige Anforderung an mich ist dabei ungeteilte Aufmerksamkeit, – mitdenken und hineinhören in meinen Körper – und damit stimmt auch das Atmen.

## *Was tun bei Kniegelenksbeschwerden?*

Wenn mir heute jemand von seinen kranken, schmerzenden Knien erzählt, kann ich ihm in kürzester Zeit zur Schmerzfreiheit verhelfen. Voraussetzung sind lediglich seine Bereitschaft dazu und das vielzitierte Umdenken. Alles was er zu tun hätte wäre:

1. das Wiedererlernen der richtigen Körperhaltung. Dies geht sehr rasch, weil diese ja schon einmal vorhanden war
2. das Wiedererlernen der freien, gelösten Atmung
3. das Wiedererlernen des richtigen Gehens: aus dem Boden *heraus* und nicht in den Boden hineinstampfend
4. ganz gezielte kleine Übungen zum Anregen der Gelenkschmiere im Kniegelenk
5. Wahl der richtigen Schuhe
6. als wichtigste „neue" Angewohnheit: immer die richtige Sitzhaltung einnehmen! Die Füße dürfen nicht mehr unter dem Sessel verschwinden.

Eine ganze Anzahl von Meniskusoperationen wären auf diese Weise überflüssig.

Damit Sie beim Lesen dieses Buches weiterhin Vergnügen und Interesse haben und nicht ermüden, stehen Sie jetzt auf und stellen das Buch in Augenhöhe auf eine geeignete Fläche vor sich und machen, während Sie weiterlesen, folgendes:

## *Schwingen im Stehen*

Stellen Sie sich aufrecht hin, Füße in V-Stellung: Fersen enger zusammen, Fußspitzen etwas weiter auseinander, Fersen ungefähr 3–4 cm (hüftbreit) auseinander, sie sollen sich nicht berühren aber die leichte V-Stellung beibehalten. Beide Füße gleichmäßig belasten (Schuhe mit ganz flachem Absatz oder barfuß!). Schultern locker fallen lassen, aber der Oberkörper bleibt aufrecht, die Wirbelsäule ist gerade. Beginnen Sie nun ganz sanft, kaum sichtbar schwingend, wie ein Halm im Wind, das Körpergewicht von einer Fußsohle auf die andere zu übertragen. Wenn Sie diese Übung ohne Buch machen, lassen Sie die Arme dabei locker neben dem Körper hängen. Sie spüren die natürliche Schwingung und Sie werden kaum mehr ermüden. Ohne daß Sie es merken, wird Ihre Atmung freier, oder merken Sie es schon? Habe ich Ihr Körpergefühl schon ein wenig aus dem Dornröschenschlaf erweckt? Ich bin überzeugt, daß einige von Ihnen es schon ganz bewußt wahrnehmen wie Ihr Atem jetzt freier und gelöster fließt!
Mit dieser kleinen Übung befreien Sie sich leicht aus Streßsituationen im Büro, in einer Warteschlange im Supermarkt oder wo auch immer.

Lesen Sie im Stehen weiter, versuchen Sie diese Schwingung beizubehalten. Ein Notenständer böte eine ausgezeichnete Hilfe um das Buch nicht halten zu müssen. Mit locker neben dem Körper hängenden Armen ist es am Anfang leichter die Schwingung zu erfühlen.
Eine Steigerung der Übung ist das abwechselnde Sitzen und Stehen beim Lesen. Sitzen Sie? Aber sitzen Sie bitte so, wie wir besprochen haben: Sitzen am vorderen Stuhlrand, Stehen in Schwingung!
Mit Hilfe dieser Schwingung wird sich ein gewisses Wohlgefühl in Ihrem Körper ausbreiten, das auch auf Ihre Seele ausstrahlt. Haben Sie Geduld – wir sind noch ganz am Anfang. Wir steigern uns.

Unser Körper gleicht – einmal physikalisch betrachtet – einem auf die Spitze gestellten Kegel: oben breit und schwer, unten schmal. Der Schwerkraft folgend, fällt jeder so plazierte Kegel um. Dem Menschen geht es ähnlich: er versucht, sich aufrecht zu halten und gebraucht seine Muskeln und sein Knochengerüst dazu. Wird er gezwungen, still zu stehen, bekommt er Schwierigkeiten und sucht nach einem Ausweg: er verlagert das Gewicht auf ein „Standbein", das „Spielbein" ist entlastet und abgewinkelt. Nach kurzer Dauer ist das natürlich unbequem, das Standbein wird gewechselt. Nun, einmal am Tag praktiziert, wäre diese einseitige Gewichtsverteilung

noch kein Problem. Täglich, ein halbes Leben lang – das ergibt schon eine ganz große Schädigung! Diese einseitige Belastung – einmal links, dann wieder rechts – quetscht auf Dauer die beanspruchten Bandscheiben, mal links *und* mal rechts! Meist wird noch dazu eine Seite bevorzugt.

## *Über die Befreiung*

Bei Betrachtung „Moderner Kunst" verfällt man mitunter ins Philosophieren über die Glaubwürdigkeit mancher Experten, deren Urteil wir uns mitunter so gerne ausliefern. Wo beginnt die Scharlatanerie, wo unsere geistige Bequemlichkeit und – als Austausch für kritische Betrachtung – die Verdummung? Wie gesund ist denn noch unser gesunder Menschenverstand? Wäre er tatsächlich so gesund wie wir zu wissen glauben, wir stünden überheblichen Autoritäten und Experten skeptischer gegenüber. Unser eingeschläferter Instinkt und unsere bequeme Gutgläubigkeit hat unsere Kritikfähigkeit drastisch herabgemindert, wir fügen uns widerspruchslos Diagnosen, Erkenntnissen und Verordnungen, weil sie angeblich wegweisend seien. Wessen Weg? Der Weg wohin? Zu wessen Nutzen? Cui bonum? Das vielbemühte Wort „Freiheit" ein weiteres Mal zu strapazieren ohne bei seinem eigenen Körper damit anzufangen, ist fehl am Platz. Die allgemeine Lethargie, die bereits im Wienerlied Fuß gefaßt hat „Da kann ma halt nix machen, das is scho so!", ist nicht gerade der günstigste Nährboden für selbstdisziplinäre Änderungsvorhaben. Vergegenwärtigen wir uns jedoch die Tatsache, daß sich in unserem menschlichen Körper minütlich Milliarden Zellen bilden, deren „Schicksal" wir mitbeeinflussen können und damit unser Wohlbefinden, sind wir einem entschlossenen Schritt zum Körperbewußtsein näher. Zweifellos ist es ein stetig weiterführender Weg, eine ständige Auseinandersetzung mit uns selbst, wie eben das Leben selbst auch. Sind Sie dabei konsequent, sind auch die Erfolge sicher. Lernen Sie angenommene Gewohnheiten abzulegen, eingeschliffene Nachlässigkeiten zu korrigieren, widersinnige Modediktate zu ignorieren. Sie werden sehr rasch selber merken, wie sich Ihr Körper zu erholen beginnt, wie ehedem verspannte und verkrampfte Muskeln aufhören zu schmerzen. Lernen Sie „nein" zu sagen zu Dingen, die Ihrem Wohlbefinden zuwiderlaufen und Sie stehen mitten drin in der *Ismakogie.* Akzeptieren Sie nicht länger enge Hosen und Rockgummibänder, nehmen Sie Abschied von zu engen Miedern und Büstenhaltern.

In allen meinen Seminaren haben die Teilnehmer die Möglichkeit, ihre Muskeln zu kräftigen, Bindegewebe zu festigen und Gelenke wieder beweglich zu machen um schmerzfrei zu werden. Jeder Muskel braucht Freiraum zur Bewegung, sowohl beim Spannen als auch beim Lösen. Darin liegt auch der Grund, warum ich all meine Teilnehmer auffordere, enge Gummis zu erweitern und Büstenhalter abzulegen. Aus Erfahrung weiß ich, daß jene, die meiner Aufforderung nicht nachkommen, spätestens am zweiten

Tag über Rückenschmerzen klagen. Dabei kommt es mitunter zu skurrilen Intermezzi, wenn z. B. die Gattin eines Orthopäden sehr selbstbewußt auftritt und allen Ernstes verkündet, ihr Mann habe ihr das Ablegen des BH's verboten, weil sie sonst einen Hängebusen bekäme. Leider war das nicht als Scherz gemeint.

Und jetzt geht es los.



Jetzt werden wir aktiv und beginnen damit natürlich bei unserem Körper. Bei der Muskulatur, beim Atmen, beim Fühlen, Spüren und Begreifen. Bisher im Leben wurde uns alles gesagt, vorgeschrieben, befohlen oder zumindest empfohlen. Wir orientierten uns an anderen, an deren Meinungen und Vorstellungen. Das wird jetzt anders. Sie beginnen endlich, an sich selbst zu denken: was Sie anziehen, was Sie tragen, wie Sie sich bewegen. Ihr aufrichtigster Partner dabei ist Ihr eigener Körper: er belügt Sie nie!

Mancher Mutter oder Großmutter in meinen Seminaren wird schlagartig bewußt, welche Fehler sie nicht nur an sich selbst, sondern auch an ihrem Kind begangen hat. Wesentlich dabei ist die Einsicht, Grundlegendes ändern zu wollen und nicht mit den Tatsachen verstecken zu spielen. Wer Ordnung an sich selbst schafft, schafft Ordnung um sich herum.

Bemühen Sie sich, bei all Ihren täglichen Verrichtungen etwas langsamer und bedächtiger vorzugehen als bisher. Bei meinen Schulungen mache ich es prinzipiell immer so, daß wir zum Vor-Augen-Führen probeweise alles einmal falsch und einmal richtig probieren. Jeder kann sich so vom Unterschied überzeugen.
Überlegen Sie selbst bei Spiel und Sport, ob die jeweilige Bewegung für Sie die Richtige ist. Kontrollieren Sie die Reaktionen Ihres Körpers auf unangenehme Begleiterscheinungen, denken Sie mit beim Tun. Wenn Sie soweit sind, schaffen Sie es bald auch, ohne Tabletten mit Migräne fertig zu werden: Hurra, wieder eine Krücke weniger!

## *Über das Atmen*

In Kitzbühel bin ich gerne als Wanderer unterwegs. Meine Lieblingsstrecke führt dabei über die berühmte Skiabfahrtsstrecke, die „Streif" hinauf. Einmal begleitete mich ein Bergsteiger (wie er sich selbst bezeichnete). Bergauf war er von einer alten Dampflok nicht zu unterscheiden, so schnaufte er. Auf dem Rückweg stellte er dann erleichtert fest: „Hinauf geht's viel schwerer, da geht mir immer die Luft aus. Herunter ist's viel leichter, da braucht man ja keinen Atem mehr!" So wenig wissen selbst geübte Marschierer und Berggeher über richtiges Atmen. Von Atem-„Technik" reden wir da lieber nicht.

Natürliches Atmen heißt: bewußtes Ausatmen, so wie es die Kinder im Vorschulalter noch können und instinktiv richtig machen: schreiend, lachend, singend, pfeifend und vor allem redend!
Was machen wir Erwachsenen? Wir versuchen immer noch einzuatmen wo unsere Lunge mit verbrauchter Atemluft förmlich noch „zu" ist, wir versuchen Luft zu holen, ohne Platz für sie zu machen! Wenn wir eine Anstrengung zu bewältigen haben, halten wir die Luft an und versuchen hinterher, das Atmen nachzuholen. „Atem holen gehen" – eine absurde Definition bewirkt nichts anderes als eine Verkrampfung, da die Luft im Halse „stecken bleibt". An den dicken Hälsen, vor allem der Sportler, erkennt man die falsche Atemtechnik. Dabei weiß jeder, daß man ein Glas erst leeren muß um es erneut zu füllen. Bloß bei der Atmung versucht man es dauern umgekehrt. Das Wichtigste, vor allem bei jeglicher Anstrengung ist das *Ausatmen.*

Die Art und Weise in der wir atmen, ändert sich mit dem Gemütszustand, also bisweilen minütlich. Paßt sich jedoch der Atemrhythmus nicht dem Gemütszustand an, neigen wir zur Verspannung. Dieser innere „Knoten" macht bedrückt und fördert Angstgefühle. Kleinkinder kennen dieses Problem (noch) nicht, sie drücken ihre Gefühle lauthals aus:

sie schreien, unentwegt richtig atmend und dauernd in Bewegung. Hier ist das richtige Ausatmen mit dem harmonischen Ablauf der Muskelketten am deutlichsten wahrnehmbar. Sie sind selten atemlos und stets quicklebendig. Wie eng Zusammenhänge und Auswirkungen verbunden sind, sei an einem Beispiel erläutert:



Wenn Sie Ihre Umhängetasche immer über die rechte Schulter hängen, so ziehen Sie diese Schulter hoch. Dadurch werden Nacken und Schultermuskulatur verspannt und Ihr Atem kann nicht mehr frei fließen! Das wiederum kann Kopfschmerzen bis hin zu Migräneanfällen verursachen. Gleichzeitig mit dem Hochziehen der Schulter wird auch das Becken auf der rechten Seite höhergestellt, ein Beckenschiefstand ist die Folge, was wiederum eine Verlagerung der inneren Organe nach sich zieht. An der linken Körperhälfte jedoch werden die Bandscheiben zusammengedrückt. Dies wiederum hat zur Folge, daß das rechte Bein „kürzer" wird. Dadurch werden die Beinmuskeln verkürzt und verspannt. Knie- und Hüftgelenke sind ebenfalls falsch belastet und werden geschädigt. Das linke Bein muß Mehrarbeit leisten, da Körpergewicht nach links verlagert wurde, was natürlich auch nicht „im Sinne des Erfinders" ist und schadet. Das „natürliche Gleichgewicht" – einmal anders interpretiert – sollte nichts von seiner Gültigkeit verlieren! Manche Kettenreaktionen sind auf Anhieb gar nicht voll ersichtlich. Aber auch diese Probleme sind lösbar. Packen wir zu und lösen sie!

Andernfalls treiben uns eines Tages Migräneanfälle zum Internisten, Fuß- oder Hüftgelenksschmerzen zum Orthopäden usw. Aber zu jenem Zeitpunkt ist dann die Ursache der Beschwerden kaum mehr feststellbar. Behandelt werden dann die Symptome, und das meist ohne Erfolg. Die Ursache liegt fast nie dort, wo die Beschwerden auftreten und darin liegt auch der Grund, warum Krankheiten so selten völlig geheilt werden können. Wenn man Glück hat, ein Symptom gebessert zu haben, stellt sich meist ein anderes an anderer Stelle ein, der Erfolg der Therapie bleibt somit ein relativer. Hiervon gibt es genug Beispiele.

Mit dem richtigen Atmen tun sich die meisten schwer. Früher ist uns immer eingebleut worden – vor allem, wenn man im Grünen angelangt war – „So, Kinder und jetzt tief einatmen!" So gut das gemeint war, so verkehrt ist es! Tief *ausatmen* wäre richtiger, das Einatmen erfolgt dann von selbst. Wie schon gesagt, man entleert ein Gefäß tunlichst vor dem neuerlichen Füllen, will man es sinnreich anstellen.

Gehen Sie zum Fenster, öffnen Sie es und halten Sie Ihre Hand mit der Handfläche nach unten so vor den Mund, als ob eine Daunenfeder auf dem Handrücken läge. Entfernung zum Mund etwa 20 cm. Was Sie nun tun sollen ist blasen: in leichten, langsamen Stößen, so als ob Sie die Daune fortblasen wollten. Tun Sie das mit Bedacht, gefühlvoll zart in einem langsamen Rhythmus. Und blasen Sie nicht öfter als 10- bis 12mal. Diese einfache Übung macht Ihre Lunge frei von verbrauchter Luft und Platz für frischen Sauerstoff. Machen Sie diese Übung öfter am Tag, bei geöffnetem Fenster oder noch besser im Freien.



Falsche Atemtechnik stört den Körperrhythmus, beim Anhalten des Atems stagniert die körpereigene Schwingung. Das Ausatmen wird durch Spannen der Muskulatur unterstützt, als Folge geschieht das Einatmen zusammen mit dem Lösen der gespannten Muskelketten. Wegen unserer falschen Körperhaltung beim Sitzen bekommen wir zuwenig Luft – dabei würden wir gerade dabei den meisten Sauerstoff brauchen. So aber werden wir zuerst müde, dann krank. Dabei greift unser Körper durchaus auch von sich oft zur Selbsthilfe: im Augenblick des Sauerstoffmangels beginnen wir zu gähnen. Bedauerlicherweise wird in Gesellschaft das Gähnen als beleidigend angesehen, als Zeichen für Langeweile und Desinteresse. Dabei ist es gerade umgekehrt, die Zuhörer oder -seher haben das Bedürnis, ihrem Körper zur besseren Aufmerksamkeit mehr Sauerstoff zuzuführen, was sie zwar unbewußt tun, aber durch Gähnen zum Ausdruck bringen. Vielleicht verlangt eben der eine oder andere Vortragende seinem Auditorium mehr ab, wodurch der Sauerstoffbedarf ansteigen kann.

Sauerstoff kann man nicht auf Vorrat einatmen, um ihn bei Bedarf zu verwenden. Der Körper muß laufend damit versorgt werden, und das in ständig wechselndem Maß, je nach dem, wieviel er gerade braucht. Das unterliegt keiner Norm, das weiß nur der Körper im jeweiligen Augenblick. Daher sind alle passiven Sauerstoffgaben in Form von Injektionen oder Tabletten nie richtig dosierbar. Atmen heißt leben und Leben ist Bewegung, nichts ist in Stillstand, nichts berechenbar. Stören wir daher nie bewußt unsere natürlichen Abläufe und Rhythmen, das geschieht ohnedies durch Umwelteinflüsse, die unvermeidlich sind. Es gibt eine wunderbare Einrichtung in unserem Körper, die uns zwingt einzuatmen, unseren lebensnotwendigen Sauerstoff aufzunehmen, ob wir wollen oder nicht. Die Zeitspanne des Luftanhaltens ist recht kurz bemessen und das ist gut so, schließlich brauchen Gehirn und die Organe die lebenswichtige Zufuhr von Sauerstoff zur Funktion. Also ist das *richtige* Atmen der Sicherheitsfaktor für klaglose Funktion des Körpers. Also atmen wir bewußt und üben mehrmals „Daunen-Pusten". Den Atem frei fließen zu lassen ist ein Vergnügen und ein Gottesgeschenk. Und weil alles hier Gesagte seinen Grund hat, hier zwei Übungen zum Vergleich:

## *Übung 1*

Lehnen Sie sich seitlich an eine Wand, Gewicht auf ein Bein verlagern, das andere beistellen und abwinkeln. Versuchen Sie nun, harmonisch und gleichmäßig zu atmen. Was stellen Sie fest?

Und jetzt machen Sie diese Übung auf beiden Beinen stehend, leise schwingend wie der Halm im Wind. Ihre Arme hängen neben dem Körper. Kontrollieren Sie jetzt den Fluß Ihrer Atmung. Sie werden den enormen Unterschied leicht feststellen. Sie werden den harmonischen Fluß des Atems spüren, wie ruhig und besinnlich es in Ihrem Inneren wird.

*Übung 2*

Auch sie macht Ihnen den Unterschied zwischen freier und verkrampfter Atmung deutlich. Sie sitzen auf einer geraden, ebenen Sitzfläche ganz vorne am Rand. Ihre Fußsohlen liegen zur Gänze auf dem Boden auf. In der *Ismakogie* nennt man das den Bodenkontakt wahren. Nur in dieser Stellung ist es möglich, den Oberkörper aufrecht zu halten und eine freifließende Atmung zu gewährleisten. Versuchen Sie, Ihre Atmung zu kontrollieren. Denken Sie sich hinein in Ihre Atmung ohne sonst etwas zu tun. Jetzt setzen Sie sich wieder so, wie Sie es bisher – lässig lümmelnd angelehnt – getan haben. Machen Sie den Wechsel mit Bedacht und langsam, registrieren Sie Ihre Schulterlage, Ihren Rücken, Ihre Bandscheiben und achten Sie auf Ihre Atmung. Nun verändern Sie langsam und mit Bedacht Ihre Sitzhaltung zur Ausgangsposition an die vordere Kante der Sitzfläche, lassen Ihre Füße Bodenkontakt aufnehmen. Denken Sie in Ihre Wirbelsäule hinein, registrieren Sie die sich begradigenden Schultern und die Atmung. Sie werden unschwer feststellen, daß Sie tatsächlich freier atmen.

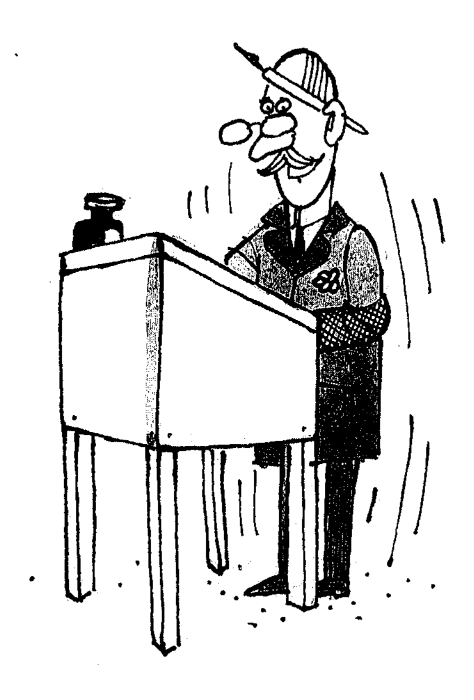
Ich bin überzeugt davon, daß die fühligeren und „spürigeren" Leser, und hier vor allem jene, welche lesend eher in Schwingung gestanden denn gesessen sind, ihre geistige Frische merken und keine Müdigkeit verzeichnen. Eine Selbstverständlichkeit bei entsprechend ermöglichter Sauerstoffzufuhr. Die Voraussetzung dazu ist das Einnehmen der richtigen Sitzhaltung, wie wir das schon geübt haben, oder das Stehen in der Schwingung.

# *Über die körpereigene Schwingung*

Schwingung bringt uns unseren verlorengegangenen Gleichgewichtssinn, weiters Reaktionsfähigkeit und vor allem Reaktionsschnelligkeit zurück. Damit im Zusammenhang stehen eine verminderte Verletzungsgefahr und verminderte gesundheitliche Beeinträchtigungen und deren Folgeerscheinungen. Mit Schwingung bringen wir Schwung in unser Leben.

Des Rätsels Lösung ist so einfach wie wirkungsvoll: die wasserhaltigen Hohlräume in unserem Körper sind dazu da, vermittels der Flüssigkeit die in ihnen vorhandenen Bakterien und Schlackenstoffe abzutransportieren. Und das funktioniert nur bei Bewegung des Hohlraum-Flüssigkeitsbereiches. Schwingt unser Körper durch das Spannen und Lösen seiner Muskelketten, schwingt alles an ihm und in ihm mit. Durch die in den Körperhöhlen bewegte Flüssigkeit können dann Gift und Schlackenstoffe – Abbauprodukte unseres Körpers – über die Lymphbahnen in den Harn gelangen und ausgeschieden werden.

Starrheit, also Unbeweglichkeit unseres Körpers, provoziert Krankheiten. Längeres Stillsitzen, womöglich noch in falscher Haltung macht müde, verursacht Schmerzen und macht krank. Denken Sie bitte immer daran, wenn Sie sitzen. Im Schwingen liegt Gleichmäßigkeit und Ausgeglichenheit, Balance und Harmonie. Exzessive Entwicklungen sind in der Schwingung nicht beheimatet, deshalb schwingen Sie so oft wie möglich und wo immer Sie können. Schwingen Sie möglichst immer. Schwingen Sie möglichst innerlich, sichtbar oder noch besser unsichtbar für Ihre Umgebung – sozusagen innerkörperlich, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Lebende Beweise finden Sie in Gestalt der Dirigenten. Sie erreichen meist ein sehr hohes Alter und sind bis zuletzt arbeitsfähig. Sie stehen, leben und arbeiten in der Schwingung, mit der Schwingung. Wer sich an die Kanzleischreiber früherer Jahre erinnert, weiß, daß sie an ihren Schreibpulten standen. Hät-



ten sie ihr Körpergewicht längere Zeit immer nur auf ein Bein verlagert, wären sie sehr rasch ermüdet und „Kreuzschmerzen" hätten sie bald geplagt. Sie hätten keine lange Beschäftigung gehabt. So aber standen sie nahezu ermüdungsfrei, weil sie in der Schwingung arbeiteten und schrieben.

**Dasselbe** läßt sich auch über das Tanzen sagen. Vorausgesetzt man trägt die **richtigen** Schuhe dabei, wird man erst spät, manchmal gar nicht müde. Wer **barfuß tanzen** würde, hielte noch wesentlich länger durch. Beim Tanzen zu

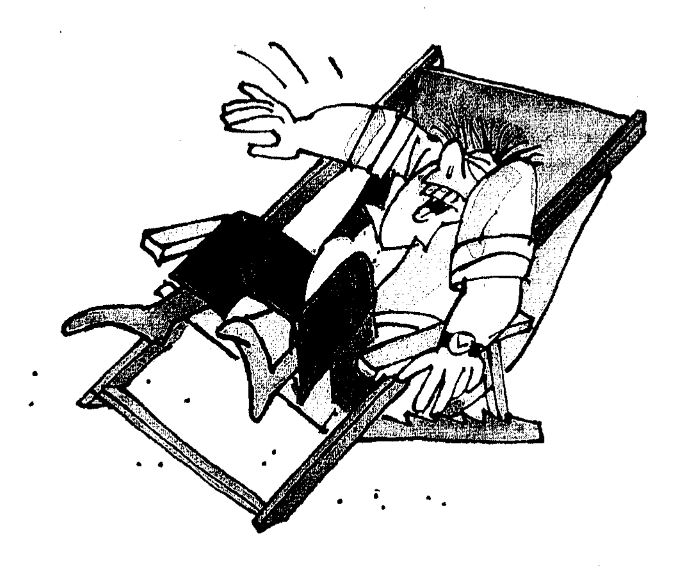
Hause tun wir das schon eher, auch das Tragen bequemerer Kleidung ist uns dabei ein berechtigtes Bedürfnis, denn enge Kleidungsstücke führen zu Staus im Körper. Und wie wir bereits wissen, verursacht das ein Zurückhalten von Schlacken und Giftstoffen und vor allem eine Behinderung unserer Atmung.

Wir sind bei der Geburt mit allem, was wir zu einem gesunden Leben benötigen, ausgerüstet worden, mit der Voraussetzung, damit richtig umzugehen. Wir konnten das auch von Geburt an, verwendeten Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke naturgemäß. Mode und Gebräuche wurden uns wichtiger als natürliche Abläufe und der Glaube an einen vermeintlichen Fortschritt ließ uns vom Naturgegebenen „fortschreiten". Gefesselte Bäuche und verbogene Füße fand man erstrebenswert, pervertierte Sportformen versuchen noch immer, Gelenke gewaltsam gegen ihre Konstruktion zu beanspruchen. Von Schwingung keine Spur, es herrscht die rohe Gewalt gegen den eigenen Körper. Sportverletzungen und Sportkrüppel, daraus resultierend, sind zur Alltäglichkeit geworden, werden als unvermeidlich zur Kenntnis genommen. Daß körperliche Betätigung – ob Arbeit oder Sport – in Harmonie erledigt, durchaus gesund ist, paßt nicht ins Guiness-Buch der Rekorde, höchstens die Dummheit derer, die sich und ihren Körper für kürzestes Interesse mißbrauchen lassen. Nicht nur das Vergnügen bleibt auf der Strecke – vor allem der Körper.

Auch das Gegenteil von zu rigoroser Betätigung ist übel. Wir sollten versuchen, niemals mehr längere Zeit sitzend zu verbringen. Die dabei entstehenden Stauungen sind ja bekannt als die dicken Knöchel: der Abtransport von Gift- und Schlackenstoffen wird unterbunden. Damit verbunden sind Muskelschmerzen und stark eingeschränkte Atmung. Auch hier gibt es Vorbilder, welche die eigentlichen Bedürfnisse demonstrieren: die Schulkinder vor allem der ersten Klassen. Ist eine Unterrichtsstunde zu Ende, drängt alles in den Kindern zum Aufstehen, zur Bewegung und damit zum kräftigen Ausatmen, es wird laut.
Zu Hause herrscht das gleiche Bild: gesunde Kinder wären am liebsten ständig im Freien um zu toben. Läuft ein Kind – und Kinder laufen ständig – läuft es harmonisch und gleichmäßig, noch in der Schwingung, die ihm später abhanden kommt, denn es wird zum „Stillsitzen" oft gewaltsam erzogen. Gleichzeitig mit dem Laufen wird auch gesungen, geschrien, gelacht und geredet, jeder Laut ist eine intensive Ausatmung.
Dasselbe Bedürfnis nach Bewegung erkennen wir auch beim gesunden Hund, der eigentlich den ganzen Tag darauf lauert, „Gasse" zu gehen. Kaum erblickt er die Leine in der Hand, von „Frauchen" oder „Herrchen", steht er bei der Tür und wartet, denn er freut sich darauf, laufen zu dürfen. Der Lauf des Hundes ist ebenfalls harmonisch und gleichmäßig, weder hektisch noch abrupt.

Fühlen und Spüren ist Sache der Schwingung. Gefühllosigkeit geht Hand in Hand mit Gedankenlosigkeit. Werte und Wertigkeiten verschieben sich

in unserem Bewußtsein bis zum materiellen Selbstzweck zu Lasten von Seele und Körper. Daß man sich dann trotz vermeintlichen Erfolges nicht dauerhaft wohl fühlt, liegt auf der Hand. Versuche, sich durch Zuwenden zu anderen Extremformen „den Ausgleich" zu holen, sind früher oder später genauso zum Scheitern verurteilt. Die angestrebte innere Ruhe und Ausgeglichenheit ist ohne die körpereigene Schwingung nicht zu erreichen – mit Gewalt schon gar nicht. Fast alle Angebote, die den „Ausgleich zum gestreßten Alltag" auf ihr Banner geschrieben haben, versuchen sozusagen mit Gewalt „Entspannung" zu erreichen, indem dem Körper noch mehr Unnatürliches angetan wird. „Sich gehen lassen" als „Entspannung" verstehen zu wollen ist ebenso absurd wie gefährlich. Muskeln müssen



gespannt und *gelöst* werden, und zwar in dauernd fließender Harmonie. Es ist die Sinuskurve unseres Lebens: in sanften Wellen hinauf und in sanften Wellen herunter!

Ein Körper ohne Schwingung ist ein toter Körper. Wenn Ihre Muskeln gelöst sind, sind Sie jedoch quicklebendig! Der Mißbrauch der „Entspannung" ist nicht nur sprachlicher Natur. Tatsächlich entspannte Muskeln machen Probleme, die allemal mit Schmerzen beginnen. Und wozu, frage ich, hätten wir jene Muskeln, die wir absolut nicht verwenden wollen oder mehr oder weniger bewußt stillegen, sowie beispielsweise unsere Fußmuskeln auf dem „Fußbett" im Schuh schlafend, von uns spazierengetragen werden. Erst wenn wir wieder alle unsere Muskeln entdecken und lernen, diese richtig zu gebrauchen, werden wir das finden, was wir jetzt modisch strapaziös zu suchen vorgeben. Die geistige Unbeweglichkeit verstellt die Sicht auf die Erkenntnis, daß wir von Geburt an alle Voraussetzungen mit

auf den Weg bekommen haben, die uns ein sanftes Entschlafen im Alter ermöglichen. Der ganze Bogen vom Wachsen, Blühen, Gedeihen und Sterben ist uns von Anbeginn an mitgegeben. Was wir daraus machen oder machen *lassen,* ist allein unser persönliches Angehen. Wer sich der Zivilisation kompromißlos unterordnet, sie als unumstößliches Faktum betrachtet, akzeptiert gleichzeitig die damit verbundenen Folgen, die er womöglich noch als unvermeidliche „Zivilisationskrankheiten" ergeben zur Kenntnis nimmt. Je nach Veranlagung wird er damit zum vorprogrammierten „Stammkunden" bei Ärzten, Kuranstalten und Spitälern - zum Pflegefall. „Da kann ma halt nix machen" - wir kennen das ja schon.

Geben Sie Ihrem Körper die Schwingung zurück. Ich helfe Ihnen dabei:

Stehen Sie gelöst und aufrecht, möglichst ohne Schuhe, die Füße in leichter V-Stellung und in beckenbreiter Grätsche. Beginnen Sie nun ganz langsam vorwärts und wieder nach hinten zu schwingen, d. h. Sie werden einmal ganz leicht „vorderlastig" und dann wieder „hinterlastig". Führen Sie diese Schwingung ganz langsam aus, erfühlen Sie dabei Ihre Fußpunkte ohne dabei Ihre Fersen vom Boden abzuheben. Erfühlen Sie Ihren Fersenpunkt - eigentlich die Verlängerung der Achillessehne - und den Groß- und Kleinzehenpunkt. Erfühlen und erfahren Sie das Spiel von Vorderlastigkeit und Hinterlastigkeit. Lassen Sie sich Zeit beim Vor- und Zurückschwingen, lassen Sie die Zehen gewähren. Versuchen Sie, sie nicht zu behindern, lassen Sie sie nach Bedarf bewegen. Die Zehen wollen sich beim Zurückschwingen aufstellen, also lassen Sie es zu. Dabei sollte sich vor allem die große Zehe aufstellen. Lassen Sie dabei die Groß- und Kleinzehenpunkte auf dem Boden. Sehr bald werden Sie Fußpunkte wahrnehmen können, werden langsam spüren, wie sich Groß- und Kleinzehenpunkt Richtung Boden senken, werden Ihren Fersenpunkt erfühlen. Sie werden wahrnehmen, wie sich zwischen Groß- und Kleinzehenpunkt Ihr Quergewölbe wieder auszubilden beginnt, fühlen Sie wie wieder eine Querbrücke entstehen möchte. Lassen Sie diese Brücke kommen, sich aufbauen. Erleben Sie bewußt, wie Ihre Fußmuskulatur langsam wieder zu arbeiten beginnt. Denken Sie hinein in diese Muskeln, die Ihre Füße zu wunderbaren Werkzeugen machen. Spüren Sie jetzt, wie die einzelnen Muskeln zwischen Ihren Mittelfußknochen wiedererweckt werden, wie sich Ihre Zehen strecken und spreizen möchten? Versuchen Sie im langsamen Zurückschwingen Ihre Gesäßmuskulatur miteinzusetzen. Versuchen Sie weiter, körperlich zu erfühlen und zu erfahren, wie Ihre Muskelkette vom Außenrand Ihrer Fußsohle langsam zu spannen beginnt. Sie werden merken, wie die Kette sich nach oben langsam auffädelt. Spüren Sie, wie es fließt, nach oben hin. Fühlen Sie, wie sich die Streckung in Ihrem Körper hinauf bis zum Scheitel zieht und wie es dann über den Nasenrücken nach unten wieder zur Lösung der Muskelkette kommt. Registrieren Sie das Lösen, wenn Sie Ihre gestreckten und gespreizten Zehen wieder niederlegen und Sie dabei in die Schwingung nach vorn übergehen. Lassen Sie den Atem ausfließen, wenn Sie in die Streckung gehen und kontrollieren Sie bitte Ihre Knie: strecken

Sie diese nie ganz durch, sonst entsteht ein „Hohlkreuz", außerdem unterbinden Sie Ihren Energiefluß und ebenso Ihre Schwingung! Wiederholen Sie das Spiel zwischen Vorderlastigkeit und Hinterlastigkeit, langsam, harmonisch und lassen Sie dabei alle Fußpunkte immer auf dem Boden. Diese werden jeweils mehr oder weniger belastet, aktiviert, d. h. in den Boden hineingedrückt.

Eine Teilnehmerin aus Gräfelfing hat die körpereigene Schwingung nach dem Seminar sofort in ihr Leben eingebaut, sie schreibt:

„...Zur Zeit arbeite ich mit der großen Zehe, die hat's am nötigsten! Es ist verblüffend, wieviel ungenutzte Teile (beinahe hätte ich gesagt: Energie!) der Mensch besitzt...
Seit Montag nach dem Seminar bei Dir in Linz liegen meine Schuheinlagen nutzlos herum! Es kommt mir sogar so vor, als ob meine beiden verrutschten bzw. verschobenen Lendenwirbel sich durch die *Ismakogie*-Arbeit am unteren Becken regulierend beeinflussen lassen..."

Denken Sie an diese einfache Übung, spielen Sie mit Ihrer großen Zehe, wenn Sie gerade wieder einmal im Streß sind, wenn Sie hektisch sind, das Leben Sie überfluten will: bleiben Sie stehen und beginnen Sie zu schwingen. Ganz leise, ganz langsam, ganz harmonisch sollte diese Schwingung vor sich gehen – so unsichtbar wie möglich. Sie werden lernen, große Bewegungen langsam zurückzunehmen und in innerkörperliche umzuwandeln. Große Gesten wirken meist nicht sehr ästhetisch.

Diese Schwingung von einem Fuß auf den anderen oder von vorne nach rückwärts sollten Sie immer dann sofort beginnen, wenn Sie irgendwo längere Zeit stehen müssen, z. B. beim Anstellen an der Supermarktkassa, vor der Litfaßsäule, in der Schlange vor dem Bankschalter, oder wenn Sie auf Ihren Rendezvous-Partner(in) warten. Vergeuden Sie nie Ihre kostbare Zeit mit sturem oder ungeduldigem Warten. Tun Sie in dieser Zeit sofort etwas für Ihren Körper. Denken Sie beim Schwingen an Ihre Fußmuskulatur, die diese Bewegungen dringend braucht, und versuchen Sie Ihr Fußgewölbe wieder aufzubauen – Sie arbeiten dabei gegen Ihren Spreiz- oder Senkfuß. Sie werden es gar nicht merken, wenn Sie länger warten müssen – die Zeit verfliegt im Nu und es wird Ihnen manchmal sogar Leid tun, wenn Sie dann an der Reihe sind.

Kontrollieren Sie beim Schwingen immer wieder Ihre Atmung und versenken Sie Ihre Gedanken in die Ablaufkette des Spannens und Lösens Ihrer Muskulatur. Atmen Sie ruhig und frei, kontrollieren Sie den Gleichklang zwischen Atmung und Schwingung. Sie werden merken, wie in kürzester Zeit eine Beruhigung von Seele und Körper eintritt. Und da dies nicht nur angenehm sondern auch heilend wirkt, bauen Sie die Schwingung in Ihren Alltag ein. Wobei nur von untergeordneter Bedeutung ist, ob Sie dabei dann exakt schwingen, sich alle Zehen aufstellen oder ob Sie es sozusagen nur

fließen lassen. Wie es Ihnen gerade gefällt, vor allem am Anfang, später führt Sie Ihr Körpergefühl dann instinktiv sofort in die Schwingung, wenn Sie irgendwann stehen bleiben. Sie können dann ohne Schwingung gar nicht mehr stehen, denn Sie spüren sofort die eintretende Ermüdung beim Stillstehen. Es geht Ihnen dann wie den Kindern – Sie können und wollen nicht mehr ohne Schwingung stehen.
Stehen Sie z. B. in der Kälte an einer Haltestelle, gehen Sie in große Schwingungen und beziehen Sie bewußt Ihre Fuß-, Oberschenkel- und Gesäßmuskeln mit ein. Setzen Sie alle Muskeln für diese Schwingung ein und es wird Ihnen in kürzester Zeit warm werden.

Vielleicht sollte ich noch ausdrücklich klären, daß ich mit Schwingen weder Schunkeln noch Bauchtanzen, weder Beckenkreisen noch Hüftschwingen meine! Und schon gar nicht Turnen. Orientieren Sie sich dabei an der Natur, am Tierreich – dort wackelt nix. Außer bei Wind, und auch dabei geht es immer harmonisch vor sich. Mitdenken und einfühlen – dann haben Sie sehr bald Erfolg.

Und nun wollen wir noch eine Schwingungsmöglichkeit erfühlen und erfahren. Es ist noch dazu die bei allen Seminarteilnehmern beliebteste: es ist die Schwingung in gedachten Achterschleifen. Wir nehmen die Schwingung auf vom Fersenpunkt über die Außenkante des Fußes über Kleinzehenpunkt, Großzehenpunkt, denken zurück durch die Mitte, zur anderen Ferse: über die Außenkante, den Kleinzehenpunkt, Großzehenpunkt, über die Mitte zurück zur anderen Ferse. Wir fädeln sozusagen Achter – einen liegenden Achter von der Ferse über die Außenkante nach vorne auf, denken in der Mitte zwischen den Füßen zurück und zeichnen ihn wieder von der anderen Ferse über die Außenkante gedacht nach vorn – Kleinzehenpunkt – Großzehenpunkt.
Nun haben wir in unserer Vorstellung den am Boden liegenden Achter vor uns und nehmen die Schwingung von hinten nach vorn, indem wir über die Außenkante in die Streckung gehen und über die Mitte zurück wieder lösen. Wir versuchen, in der Streckung unseren Atem ausfließen zu lassen, in der Mitte lösen, wieder über die Außenkante die Streckung erfahren, über die Mitte lösen.

Nun setzen wir wieder Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit ein. Auch versuchen wir, die Bauchmuskulatur leicht zu aktivieren. Das Hohlkreuz begradigt sich und der Bauch „wird gefressen" – er verschwindet, je mehr Sie üben.

Nun, versuchen Sie, ganz langsam zu schwingen, genußvoll und „schaumgebremst". Lassen Sie dabei Ihre Augen offen und drücken Sie Ihre Knie nicht ganz durch. Aktivieren Sie wieder Ihre Fußmuskulatur. Setzen Sie bewußt den Außenrand ein und achten Sie darauf, den Großzehenpunkt auf dem Boden zu halten, wenn Sie außenrandschwingen. Sie arbeiten damit wieder gegen Spreiz- und Senkfuß. Nehmen Sie die Schwingung

langsam und sanft mit in den ganzen Körper hinein. Lassen Sie die ganze körperliche Einheit schwingen, fließen, kommen. Atem fließt, Knie sind gelöst, nicht durchdrücken.

Nun denken Sie an Ihre Sprunggelenke. Stellen Sie sich vor, die Sprunggelenke ziehen die Achter, liegende Achter. Lassen Sie diese auf den Boden zeichnen. Sie werden merken, daß sich Ihr Beckenboden schließt, daß die Gesäßmuskulatur aktiviert wird und die Schwingung kleiner wird. Machen Sie die Sprunggelenks-Achter ganz bewußt. Damit sprechen auch Ihre Beiziehmuskeln, Ihre innere Oberschenkelmuskulatur an. Spüren Sie, wie die Schwingung mehr ins Innere des Körpers reicht? Nehmen Sie wieder bewußt die Schwingung wahr. Erfühlen Sie, welche Muskeln „anspringen" und lassen Sie den Atem fließen. Diese Übung spricht vor allem die Bekkenbodenmuskulatur an, die dadurch gefestigt und gekräftigt wird – Sie vermeiden damit eventuell auftretende Senkungen (z.B. Gebärmutter) und arbeiten gegen Entstehung von Hämorrhoiden und Prostatabeschwerden. Achten Sie dabei ganz besonders auf Ihre Fußstellung. Die Füße stehen immer in einem leichten V. Fersen sind näher als die Vorfüße.
Die Übungen mit den Achterschleifen – gedacht aus den Sprunggelenken gezogen – sind auch ein gutes Vortraining zum Schifahren und zum Laufen, weil dabei diese Gelenke gefestigt werden.

Nun machen wir weiter:

Denken Sie jetzt, Ihre Knie ziehen den Achter (ich meine muskuläres Denken). Sie merken dabei, daß die Fußpunkte jetzt weniger bewußt im Einsatz sind, und wo wir „hindenken", springt die Muskulatur bewußter an. Nun geben unsere Knie den Auftrag, den liegenden Achter zu zeichnen. Nehmen Sie Ihre Knie wirklich ganz bewußt in Aktion, versuchen Sie, Bänder, Muskeln, Sehnen, alles was möglich ist, zu aktivieren, um die Achter zu zeichnen. Es ist dies ein ganz kleiner Achter, aber ein sehr effektvoller. Lassen Sie wieder den Atem frei fließen und denken Sie: Knie zieht den Achter über die Außenkante – in der Mitte lösen – wieder über die Außenkante nach vorn – über die Mitte lösen – ganz bewußt die Knie als Auftraggeber einsetzen, immer muskulär denkend! Rufen Sie immer Ihre Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur zum Mitarbeiten auf. Diese Muskeln warten schon lange auf die richtige Betätigung, um fest, kräftig und gesund zu werden.

Gehen wir nun wieder in die gelöste Ganzkörperschwingung. Wir genießen wieder den ganz leise fließenden Achter. Und nun denken wir, unsere Beckenschaufeln zeichnen einen liegenden Achter auf den Boden. Stellen Sie sich das auch plastisch vor! Unser Vorstellungsvermögen und unsere Phantasie sind ein ganz wichtiger Bestandteil der *Ismakogie*. Sie stellen sich also den gezogenen liegenden Achter vor, den unser Becken beschreibt. Sie spüren, wie die Gesäßmuskulatur wieder vermehrt eingesetzt wird, spüren, wie sich die Muskulatur bewegt, spannt und löst, spüren die innere Oberschenkelmuskulatur, den Beckenboden.

Setzen Sie die Beckenbodenmuskulatur mit ein. Die Achterschleifen sind nicht groß. Bitte langsam und bewußt diese Achter ausführen. Die Knie kontrollieren, die Atmung, die Schultern. Die Schultern fallen lassen, hineindenken wie es fließt.
Gehen Sie ein bißchen in die Kontrolle Ihrer Atmung – und lassen Sie die Schwingung mit der Atmung in Harmonie vor sich gehen.

Und jetzt denken wir an den Nabel. Jetzt möge unser Nabel die Achterschleifen ziehen. Beginnen Sie in Ihren Nabel hineinzudenken. Spüren Sie, wie sich Ihr Hohlkreuz allmählich begradigt?
Wenn wir die Achterschleifenschwingung vom Nabel aus gedacht muskulär auslösen, dann spüren wir, wie die Bauchmuskulatur ganz bewußt in den Einsatz gebracht wird. Bauchmuskulatur und Gesäßmuskulatur sind voll dabei. Sie spüren, wie sich Ihr Hohlkreuz begradigt, wie Ihre Leistengegend flacher wird. Sie spüren, wie auch die schräglaufende Bauchmuskulatur anspringt, nicht nur die geradelaufende. Auch die Rückenmuskulatur spielt mit.
Kontrollieren Sie bitte wieder Ihre Schultern, Sie sollen „herunter". Ebenso kontrollieren Sie Ihre Knie wieder und lassen, wie Sie es inzwischen gelernt haben, Ihre Atmung harmonisch mit der Schwingung fließen. Registrieren Sie das Gefühl, daß Ihr Nabel hinein- und herausgeht. Lassen Sie ihn, muskulär denkend, die Achterschleifen ziehen.
Eine wunderbare Übung um die Bauchmuskulatur zu kräftigen und zu festigen, ebenso werden alle Organe im Bauchinneren besser durchblutet und aktiviert.
Sie spüren ebenso, wie Ihre Taille ganz schmal und schlank wird. Genießen Sie diese Achterschleifen, freuen Sie sich darüber, wie Ihre ganze Mitte im Einsatz ist. Versenken Sie sich in die Körpermitte. Die ganze Einheit schwingt nun.
Lassen Sie dabei nicht Ihr Becken ausufern. Die Gesäßmuskulatur hält, aber die ganze Einheit schwingt. Die Atmung fließt harmonisch.

## *Das „Schlingerl"*

Ein Schlingerl ist eine kleine Schlaufe, welche die Aufgabe hat, als Halte- oder Aufhängevorrichtung zu dienen. Kleidungsstücke wie Mäntel, Sakkos und Röcke haben „Schlingerln", um ein Aufhängen an Haken oder Bügeln zu ermöglichen.
Sie werden sich fragen, was das mit *Ismakogie* zu tun hat. Vor allem als Neuling werden Sie mit dem „Schlingerl" nichts verbinden. Meinen Seminarteilnehmern ist es bereits vertraut, denn ich gebe ihnen die Idee, sich auf dem Kopf, am Ende eines gedachten Mittelscheitels, ein solches Schlauferl vorzustellen. An diesem können wir uns dann gedanklich und muskulär selbst hochziehen.
Stellen Sie sich vor, Sie müßten sich an den eigenen Haaren aus einem Morast ziehen, Sie haben aber vielleicht zu kurze, zu wenige oder vielleicht gar keine Haare. Also haben Sie für alle Fälle das Schlingerl.

Aktivieren Sie nun Brustmuskulatur, Rückenmuskulatur und denken Sie, Ihre Brustwarzen ziehen den Achter. Haben Sie gespürt, wie die Halswirbelsäule sich streckt? Wie das Schlingerl aktiviert wird? Sie selbst sind dabei ein Stückerl „gewachsen" – Sie haben sich aufgerichtet:
Denken Sie nun wieder an Ihre Brustwarzen: diese ziehen jetzt den Achter, aber die Gesäßmuskulatur hält mit, spannt mit, löst mit. Ja jetzt werden wir gehalten. Der Atem fließt harmonisch. Auch jetzt fühlen Sie, wie die Lunge mehr Luft bekommt, wie die Atmung freier wird. Der Oberkörper hat sich wieder ein Stückchen aufgerichtet, spüren Sie das? Es ist ein wurderbares Gefühl, dem Körper mehr Sauerstoff geben zu können und die Wirkung zu spüren. Einfach in dem wir ihn etwas mehr aufrichten, fluktuiert die Zufuhr wesentlich besser. Denken Sie wieder an die schöne, frei zirkulierende Atmung.
Denken Sie an Ihren Oberkörper, wie er sich aus der Mitte heraus aufrichtet. Denken Sie: die Brustwarzen ziehen jetzt Achter. Und: jetzt zeichnen diese auf einer imaginären Wand gegenüber Achterschleifen. Wir haben uns wieder ein Stückchen mehr aufgerichtet. Wieder Kniekontrolle machen. Ebenso Schulterkontrolle. Auch die Atmung nicht vergessen zu kontrollieren, erleben Sie diese ganz bewußt.

Und dann beginnen Sie eine freie, gelöste Schwingung, ganz nach Ihrem Gutdünken in freier Wahl. Genießen Sie diese und lassen Sie es fließen.

Nun stellen Sie sich vor, daß Ihre Schultern Achterschleifen ziehen. Merken Sie, wie sofort die Führung, von unserer obersten Kontrollstelle, dem Gehirn, wieder einsetzt? Wie die Schultermuskulatur zum Einsatz kommt? Wir spüren unsere Schultermuskulatur plötzlich, wenn wir dort hindenken. Wir werden vom Gesäß aus gehalten und geführt. Nun spürt man auch wieder, wie die innere Oberschenkelmuskulatur anspricht, auch spürt man die Beckenbodenmuskulatur wie sie schließt und löst – und schließt und löst – in Harmonie mit der frei fließenden Atmung.

Bis zum Schluß dieses Schwingungsaufbaues von unten herauf, von den Fußsohlen aufwärts, erfolgte die Streckung immer ein Stückchen mehr in unserem Körper. Wir sind jetzt schon fast ganz aufrecht. Jetzt nehmen wir – in Gedanken – die Stirnmitte, um die Achterschleifen zu ziehen. Denken wir uns ein drittes Auge mitten auf der Stirn. Wunderbar, wie der Nacken sich wieder ein Stückchen gestreckt hat. Die Halswirbelsäule ist in eine noch exaktere Streckung gegangen. Unser Haupt wird von uns getragen und wir erleben bewußt die königliche Haltung.
Unser „Schlingerl" hat funktioniert. Das Kinn hat sich ein ganz kleines bißchen gesenkt. Es sollte nie das Kinn zum Führen verwendet werden, sondern ausschließlich die Stirn.

Kennen Sie das „Futtersucher-Gesicht?" Es ist häßlich, das Kinn vorzuschieben, die Halswirbelsäule nach hinten zu knicken und die Schultern nach vorne hängen zu lassen. Auf diese Weise entsteht der „Stiernacken" bzw. „Witwenhügel" und Sie schaffen sich „Rüschen" an den Hals, da die Haut an dieser Stelle andauernd ausgedehnt wird. Die Atmung leidet ebenfalls darunter, wenn Sie Ihr Kinn immer vorstoßen; bedingt durch eine Einengung der Luftröhre kann Ihr Atem dann weder regelmäßig noch ausgiebig fließen. In jenem Moment, in welchem das Kinn anstelle der Stirn führt, ist unsere Haltung zum Teufel. Lassen Sie daher stets die Stirn, das „dritte Auge", führen und erfreuen Sie sich Ihrer königlichen Haltung. Nehmen Sie die Schwingung dabei ganz, ganz klein hinein in Ihren Körper und denken Sie immer wieder: „Stirn führe vor dem Kinn". Sobald Sie „Stirnmitte" denken, „drittes Auge" denken, oder ob Sie „Schlingerl" denken, „Kinn zurücknehmen" oder „Halswirbelsäulenstreckung" denken – es bringt Sie immer in diese schöne königliche Haltung. Aber immer ist dabei der Ganzkörperdurchzug zu beachten. Von unseren Füßen ausgehend und immer die ganze Muskelkette von unten nach oben aktivierend. Nur dies ermöglicht uns diese königliche Haltung in unseren Alltag hineinzunehmen.

Jetzt lassen wir unsere Schwingung ganz langsam und sanft harmonisch ausfließen und ganz, ganz leise und unbewußt im Körper weiterleben. Und da wir sie nicht ersterben lassen, wenden wir sie auch im Alltag an und können mit ihr im Stehen jede längere Wartezeit spielend „überstehen" ohne Schmerzen und ohne zu ermüden.

# *Höre auf Deinen Berater!*

Viele von Ihnen, liebe Leser, haben jetzt bereits, mehr oder weniger bewußt, gespürt, gefühlt und erfahren wie leicht und einfach es ist, sich von unten her, von unserer Fußmuskulatur ausgehend aufzurichten. Jeder von uns kann auf diesem Weg seine schöne aufrechte Körperhaltung zurückgewinnen, zusammen mit der frei fließenden Atmung. Sie wissen ja bereits, daß unser Körper den Sauerstoff in jeder Minute braucht um uns gesund zu erhalten. Nur in dieser aufrechten Körperhaltung, mit einem frei beweglichen Brustkorb, kann sich unser Körper diesen lebensnotwendigen Sauerstoff den ganzen Tag selbst holen und die notwendige Menge selbst dosieren. Sie sehen und hören es, liebe Leserinnen und Leser: nur in der aufrechten Körper-*haltung* liegt die Gesund-*erhaltung*. Sprechen Sie *dies* laut vor sich hin und sagen Sie es Ihrem treuesten und ehrlichsten Berater, Ihrem Körper, immer wieder. Halten Sie doch öfter mit ihm Zwiesprache!

Falsche, schlechte Körperhaltung verhindert die Sauerstoffaufnahme. Dies bedingt nicht nur Organschäden, sondern führt zu Verkrampfungen und Verspannungen unserer Muskulatur, durch eine Verhinderung des Abtransportes von Gift- und Schlackenstoffen. Jetzt können wir schon viel körperbewußter leben, indem wir mit unserem „besten Freund" wieder reden gelernt haben, und er wird uns sofort daran erinnern und aufmerksam machen, falls wir wieder bei unserer Haltung und Atmung nachlässiger werden. Dann können wir dies sofort korrigieren, denn wir wollen doch unserem „besten Freund" keinen Schaden mehr zufügen – jetzt wo wir alles durch Erfahrung kennengelernt haben und es nun wissen. Jetzt wissen wir wie wir uns schaden oder nützen können und was gesundheitsschädigend oder gesund-„erhaltend" ist. Gesund-*„erhaltend"*, in diesem Wort liegt die ganze Bedeutung für ein schmerzfreies Leben, es ist die *„Haltung"* die uns gesund erhält und ebenfalls wieder gesund machen kann.

Haltung und Atmung – das wunderschöne Spiel mit unserem Körper – den ganzen Tag und bei jeder Gelegenheit. Schauen Sie doch in den Spiegel, Sie sehen schon frischer und jugendlicher aus – Ihre Gesichtskonturen festigen sich durch das Spiel Ihrer Muskelketten (dem Spannen und Lösen in der Schwingung) ebenfalls. Die aufrechte Körperhaltung verleiht Ihrem Gesicht einen strahlenden Ausdruck und das Lächeln in Ihren Augen zeigt Ihnen einen glücklichen Menschen.
Tragen Sie dieses Lächeln in den Augen durch Ihre Welt, es wärmt nicht nur Sie selbst, es wärmt rund um Sie. „Ein Lächeln wärmt mehr als tausend Sonnen". Ein wahrer Spruch von einem weisen Mann geprägt.
Lassen Sie dieses Lächeln niemals mehr aus Ihrem Gesicht verschwinden, tragen Sie es in königlicher Haltung immer vor sich her und Ihr Gang wird zu einem beschwingten Schreiten. Auch beim Gehen nehmen Sie dann bewußt das Spiel Ihrer Muskelketten wahr, auch hier leben Sie mit der Schwingung.



Sie sehen überall, in der Natur, im Tierreich und in uns lebt die Schwingung, leben *wir* mit der Schwingung. Schwingung ist Leben und Leben ist Schwingung. Es ist ganz einfach das Fließen in Muskulatur und Atmung. Unsere Atmung kann ohne die richtige, harmonische Muskelaktivität niemals gesunderhaltend funktionieren. Also lassen wir doch die Schwingung in unser Leben, in unseren Alltag wieder herein, da sie doch so lebensnotwendig ist. Versuchen wir von nun an nicht nur in der Schwingung zu stehen, sondern auch zu sitzen, zu gehen und zu laufen mit dem innerkörperlichen bewußten Spannen und Lösen unserer Muskelketten.

Sie haben es jetzt am eigenen Körper fühlen und spüren gelernt, daß man selbst fähig dazu ist, durch Hindenken seine Skelettmuskulatur an jeder Körperstelle zu aktivieren. Sie haben jetzt die Möglichkeit, Verspannungen und Verkrampfungen selbst zu lösen und sich von Schmerzen raschestens zu befreien: ganz bewußt an diese Stelle hindenken, an dieser Stelle intensiv die Muskulatur aktivieren - Spannen und *Lösen* und dabei den Atem frei fließen lassen.

Mit dem Einsatz von Körper, Geist *und* Seele können wir uns immer und überall helfen.

Ich gebe Ihnen noch ein sehr wirksames Hilfsmittel: Wollen, Denken und Tun.

Körper = Aktivierung meiner *Muskulatur,* daher Schwingung und Bewegung;

Geist = bewußtes, kontrolliertes Hindenken, Beachten und Beobachten meines Körpers, der Auftrag zum Spannen und Lösen der Muskelketten;

Seele = ich lasse meinen Atem frei fließen, und freue mich, da ich weiß, daß der einfließende Sauerstoff, *unser Lebenselixier,* meine Schmerzen zum Abklingen bringen wird. Er bringt mir das Heil, die Heilung.

Denken Sie bitte immer daran, daß nur alle 3 zusammen *Körper, Geist und Seele* von uns bewußt eingesetzt, Erfolg bringen können. Diese drei vereint, sind Ihr eigener, individueller Berater. Nichts funktioniert ohne bewußt eingesetzte Kontrolle, von unserer obersten Schaltstelle aus. Dies ist unser Gehirn, sozusagen die Kommandostelle, die Befehlsausgabe. Gedanken sind mächtig und fordern unsere Muskulatur auf zu arbeiten, aber immer beachtet und kontrolliert, daß sich kein Fehler einschleicht in die Bewegung und wir dadurch Schaden nehmen. So schön ist dieser Mechanismus, erfunden und gestaltet worden, nur um uns vor Schaden zu bewahren. Wir werden von nun an unsere Bewegungsabläufe und unsere Atmung viel bewußter und besser beachten und beobachten. Nun wissen wir, daß automatisch ausgeführte Bewegungen, ohne Einsatz unserer Kontrollstelle (des Gehirns) uns bisher oftmals schweren Schaden zugefügt haben. Oft war diese „Automatik" die Ursache unserer Schmerzen. Wir nehmen uns vor: von nun an bewußt richtig zu sitzen, zu stehen, uns zu bücken, zu gehen und zu laufen. Weiters unseren Atemfluß öfter zu kontrollieren, ihn harmonisch fließen zu lassen – spätestens dann, wenn uns wieder einmal die Luft ausgeht und wir bemerken, daß der Atem angehalten wurde. Weiters wollen wir unsere schöne aufrechte Körperhaltung so oft als möglich wahrnehmen, unser gedachtes „Schlingerl" spüren und unser Lächeln niemals mehr aus den Augen verlieren.

Jetzt wissen Sie, was *Ismakogie* bedeutet:

*Ich selbst möchte alles können* um *Ordnung* und *Gesundheit immer zu erhalten!*

Nur mit Hilfe der dauernd harmonisch und bewußt aktivierten Muskelketten (dem Spannen und *Lösen* der Muskulatur) kann man seine königliche aufrechte Körperhaltung erreichen und den Atem frei fließen lassen. Nur so verhindert man rasche Ermüdung und auftretende Schmerzen. Durch das Spannen und Lösen der Muskulatur verhindert man Stauungen im Körper und Schlackenbildung. Die Muskulatur bleibt geschmeidig und wir selbst sehr beweglich.

Durch das harmonisch ablaufende Muskelspiel stärken, kräftigen und vor allem formen wir unseren Körper, während unser Tagesprogramm abläuft. Wo der Muskel sich in harmonischem Spiel bewegt, können sich auch keine Fettpolster bilden. Ich gebe nochmals zu bedenken, daß ein untätiger Muskel verkümmert, schmerzt und Fett einlagert (man beachte daher die engen Taillengummis). Im Bereich von Hüfte und Taille behindern wir sehr oft die Muskelarbeit durch zu enge Bekleidung. Sie ersehen daraus, daß

nichts an und in uns richtig geschehen kann, ohne unsere oberste Kontrollstelle in den Einsatz zu bringen. Unbedachte automatisch ausgeführte Handlungen oder Bewegungen können schwersten Schaden anrichten. Überlegen Sie doch wie oft Sie sich unbedacht und unwissend schon Schaden zugefügt haben. An allem was uns passiert sind wir (fast) immer selber schuld. Daher haben wir auch immer die Möglichkeit dies zu ändern – selbst zu ändern. Umdenken heißt die Parole, ein Ding immer von mehreren Seiten betrachten, beachten und beobachten. Einen (Aus-) Weg gibt es immer und nur wir selbst können ihn finden. Selbstbewußtsein heißt: sich seiner selbst bewußt sein, bewußt machen z. B. wie man sitzt, wie man steht, wie man geht – wie man atmet – ob gesunderhaltend oder gesundheitsschädigend. Es ist das „Bewußtsein", daß *man* all dies nach *seinem* freien Willen ändern kann, zum Besten oder zum Schlechten. Jetzt ist es für Sie ein leichtes geworden, da Sie nun wissen (durch vorangegangenes Fühlen und Spüren), was richtig und falsch für Sie selbst ist. Sie wissen nun, welche Bewegung und wie ausgeführt, Ihnen hilft, gesund zu bleiben. Damit ist Ihr Selbstbewußtsein sehr stark geworden.

Seien Sie sich immer Ihrer Handlungen und Bewegungsabläufe bewußt – egal ob Sie richtig oder falsch sind. Das Wesentliche ist, daß Sie dies jetzt zu unterscheiden gelernt haben und sich im gegebenem Fall immer sofort zu helfen wissen. Werden Sie aber bitte kein Perfektionist, sondern beachten und beobachten Sie alles an und in sich mit Bedacht. Wenn Sie etwas ändern, verändern wollen, dann wissen Sie jetzt, daß Sie es auch können, aber langsam, Schritt für Schritt. Seien Sie sich dessen immer wieder bewußt, probieren Sie es immer wieder aus und spielen Sie öfter mit Ihrem Körper, Ihrer Schwingung und Ihrer Atmung, damit Sie es nicht wieder vergessen und noch besser in den Griff bekommen. Lächeln Sie Ihrem Spielgefährten und Berater so oft als möglich zu und schreiten Sie fortan „königlich" (Schlingerl denkend, Kinn herunter und Stirn voraus) durch Ihr Leben.

## *Richtige Haltung ist die beste Kosmetik*

Beim Zustandekommen eines Rundrückens durch falsche Sitzhaltung entsteht in der Halswirbelsäule ein Knick, d.h. der Kopf wird nach hinten gebeugt, dadurch wird das Kinn vorgeschoben und die Halsmuskulatur ebenso wie die Haut darüber dauernd ausgedehnt. Nach einiger Zeit entstehen am Hals vorne „Rüschen" (häßliche Halsfalten) die bei Sonnenbräune durch weiße Streifen besonders auffällig sind. Der Grund ist nicht die Sonnenbräune, sondern die dauernd ausgedehnte Haut durch falsche Kopfhaltung mit vorgeschobenem Kinn! Diese gedehnte Haut kann nicht mehr in den alten schönen Zustand zurückgeführt werden, die „Rüschen" bleiben und werden dann später mit Halsbändern („Kropfband"), Halstüchern, Schals oder Rollkragenpullover zugedeckt. Es heißt dann, das

Seele = ich lasse meinen Atem frei fließen, und freue mich, da ich weiß, daß der einfließende Sauerstoff, *unser Lebenselixier,* meine Schmerzen zum Abklingen bringen wird. Er bringt mir das Heil, die Heilung.

Denken Sie bitte immer daran, daß nur alle 3 zusammen *Körper, Geist und Seele* von uns bewußt eingesetzt, Erfolg bringen können. Diese drei vereint, sind Ihr eigener, individueller Berater. Nichts funktioniert ohne bewußt eingesetzte Kontrolle, von unserer obersten Schaltstelle aus. Dies ist unser Gehirn, sozusagen die Kommandostelle, die Befehlsausgabe. Gedanken sind mächtig und fordern unsere Muskulatur auf zu arbeiten, aber immer beachtet und kontrolliert, daß sich kein Fehler einschleicht in die Bewegung und wir dadurch Schaden nehmen. So schön ist dieser Mechanismus, erfunden und gestaltet worden, nur um uns vor Schaden zu bewahren. Wir werden von nun an unsere Bewegungsabläufe und unsere Atmung viel bewußter und besser beachten und beobachten. Nun wissen wir, daß automatisch ausgeführte Bewegungen, ohne Einsatz unserer Kontrollstelle (des Gehirns) uns bisher oftmals schweren Schaden zugefügt haben. Oft war diese „Automatik" die Ursache unserer Schmerzen. Wir nehmen uns vor: von nun an bewußt richtig zu sitzen, zu stehen, uns zu bücken, zu gehen und zu laufen. Weiters unseren Atemfluß öfter zu kontrollieren, ihn harmonisch fließen zu lassen – spätestens dann, wenn uns wieder einmal die Luft ausgeht und wir bemerken, daß der Atem angehalten wurde. Weiters wollen wir unsere schöne aufrechte Körperhaltung so oft als möglich wahrnehmen, unser gedachtes „Schlingerl" spüren und unser Lächeln niemals mehr aus den Augen verlieren.

Jetzt wissen Sie, was *Ismakogie* bedeutet:

*Ich selbst möchte alles können* um *Ordnung* und *Gesundheit immer zu erhalten!*

Nur mit Hilfe der dauernd harmonisch und bewußt aktivierten Muskelketten (dem Spannen und *Lösen* der Muskulatur) kann man seine königliche aufrechte Körperhaltung erreichen und den Atem frei fließen lassen. Nur so verhindert man rasche Ermüdung und auftretende Schmerzen. Durch das Spannen und Lösen der Muskulatur verhindert man Stauungen im Körper und Schlackenbildung. Die Muskulatur bleibt geschmeidig und wir selbst sehr beweglich.

Durch das harmonisch ablaufende Muskelspiel stärken, kräftigen und vor allem formen wir unseren Körper, während unser Tagesprogramm abläuft. Wo der Muskel sich in harmonischem Spiel bewegt, können sich auch keine Fettpolster bilden. Ich gebe nochmals zu bedenken, daß ein untätiger Muskel verkümmert, schmerzt und Fett einlagert (man beachte daher die engen Taillengummis). Im Bereich von Hüfte und Taille behindern wir sehr oft die Muskelarbeit durch zu enge Bekleidung. Sie ersehen daraus, daß

nichts an und in uns richtig geschehen kann, ohne unsere oberste Kontrollstelle in den Einsatz zu bringen. Unbedachte automatisch ausgeführte Handlungen oder Bewegungen können schwersten Schaden anrichten. Überlegen Sie doch wie oft Sie sich unbedacht und unwissend schon Schaden zugefügt haben. An allem was uns passiert sind wir (fast) immer selber schuld. Daher haben wir auch immer die Möglichkeit dies zu ändern – selbst zu ändern. Umdenken heißt die Parole, ein Ding immer von mehreren Seiten betrachten, beachten und beobachten. Einen (Aus-) Weg gibt es immer und nur wir selbst können ihn finden. Selbstbewußtsein heißt: sich seiner selbst bewußt sein, bewußt machen z. B. wie man sitzt, wie man steht, wie man geht – wie man atmet – ob gesunderhaltend oder gesundheitsschädigend. Es ist das „Bewußtsein", daß *man* all dies nach *seinem* freien Willen ändern kann, zum Besten oder zum Schlechten. Jetzt ist es für Sie ein leichtes geworden, da Sie nun wissen (durch vorangegangenes Fühlen und Spüren), was richtig und falsch für Sie selbst ist. Sie wissen nun, welche Bewegung und wie ausgeführt, Ihnen hilft, gesund zu bleiben. Damit ist Ihr Selbstbewußtsein sehr stark geworden.

Seien Sie sich immer Ihrer Handlungen und Bewegungsabläufe bewußt – egal ob Sie richtig oder falsch sind. Das Wesentliche ist, daß Sie dies jetzt zu unterscheiden gelernt haben und sich im gegebenem Fall immer sofort zu helfen wissen. Werden Sie aber bitte kein Perfektionist, sondern beachten und beobachten Sie alles an und in sich mit Bedacht. Wenn Sie etwas ändern, verändern wollen, dann wissen Sie jetzt, daß Sie es auch können, aber langsam, Schritt für Schritt. Seien Sie sich dessen immer wieder bewußt, probieren Sie es immer wieder aus und spielen Sie öfter mit Ihrem Körper, Ihrer Schwingung und Ihrer Atmung, damit Sie es nicht wieder vergessen und noch besser in den Griff bekommen. Lächeln Sie Ihrem Spielgefährten und Berater so oft als möglich zu und schreiten Sie fortan „königlich" (Schlingerl denkend, Kinn herunter und Stirn voraus) durch Ihr Leben.

## *Richtige Haltung ist die beste Kosmetik*

Beim Zustandekommen eines Rundrückens durch falsche Sitzhaltung entsteht in der Halswirbelsäule ein Knick, d.h. der Kopf wird nach hinten gebeugt, dadurch wird das Kinn vorgeschoben und die Halsmuskulatur ebenso wie die Haut darüber dauernd ausgedehnt. Nach einiger Zeit entstehen am Hals vorne „Rüschen" (häßliche Halsfalten) die bei Sonnenbräune durch weiße Streifen besonders auffällig sind. Der Grund ist nicht die Sonnenbräune, sondern die dauernd ausgedehnte Haut durch falsche Kopfhaltung mit vorgeschobenem Kinn! Diese gedehnte Haut kann nicht mehr in den alten schönen Zustand zurückgeführt werden, die „Rüschen" bleiben und werden dann später mit Halsbändern („Kropfband"), Halstüchern, Schals oder Rollkragenpullover zugedeckt. Es heißt dann, das



seien Alterserscheinungen. Ich konnte allerdings oft schon bei jüngeren Jahrgängen diesen „unschönen Hals" beobachten. Es sind nämlich keine Alterserscheinungen, so wie wir viele andere Schäden auch mit dieser Bezeichnung bequem beiseite schieben, sondern selbst eingehandelte Haltungsschäden.
Spielen Sie dieses Spiel doch gleich vor Ihrem Spiegel: machen Sie einen runden Rücken, und Ihr Kinn schießt sofort nach vorne, (gleichzeitig treten oft Stirnfalten auf), beachten Sie wie Ihr Mund häßlich wird durch das nach unten ziehen Ihrer Lachfalten – wenn Sie jetzt lächeln wollten, würde es nur zu einer Grimasse reichen, sehr traurig. So und jetzt stellen Sie sich Ihr Schlingerl vor und ziehen sich ganz langsam und gefühlvoll an diesem gedachten Schlingerl hoch, Sie bemerken wie Ihr Kinn sich senkt, die Stirne sich glättet und Ihre Augen groß und strahlend werden. Legen Sie in diese großen Augen doch gleich Ihr Lächeln hinein! Gefallen Sie sich nicht so viel besser. Oft frage ich mich, warum wir uns selbst so häßlich machen, bedingt durch unsere katastrophale Körperhaltung. Aber dann laufen wir zur Kosmetik, um die von uns selbst erzeugten Falten für viel Geld, Zeit und Schmerzen wieder „ausbügeln" zu lassen (dies möchte ich „den ganz normalen Wahnsinn nennen"). Aber von nun an können wir uns dieses Geld sparen, denn Schönheit kommt nicht aus der Parfümerie (oder von der Kosmetik), sondern aus unserem Inneren.

Wir strahlen Schönheit aus durch unsere bewußte aufrechte Oberkörperhaltung, durch unseren beschwingten Schritt und das Lächeln in den Augen. Eine wirksame ungefährliche Gesichtsspannung schenken wir uns damit selbst ganz kostenlos: Versuchen Sie, die Achterschleifen in der Schwingung vor dem Spiegel von den Füßen *langsam* nach oben zu führen über die Brust bis ins Gesicht, denken Sie an das Schlingerl und lächeln Sie – nun sind Sie mit Ihrem Gesicht zufrieden? Keine noch so gute Kosmeti-

kerin könnte dies in so kurzer Zeit vollbringen was Sie jetzt selbst geschaffen haben: und zwar kosten-, gefahrlos und schmerzfrei. Nun ist dies nicht ein lustiges erbauliches Spiel mit Ihrem Körper. Merken Sie schon, was er mit Ihrer Hilfe alles vollbringen kann – wenn Sie selbst es nur wollen, ihn dazu auffordern und ihm helfen. Aber bitte diese Aufforderung immer liebevoll, gefühlvoll und mit Bedacht an Ihren Körper ergehen lassen, was auch immer Sie von ihm fordern, er dankt es Ihnen dann tausendfach, indem er Ihnen immer Freude bereitet. Schmerzfreiheit, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit sind dann seine Geschenke an Sie.

## *Abends nicht mehr müde!*

Mit Hindenken, Muskeln aktivieren und der bewußten Atmung kann man wahre Wunder an seinem Körper vollbringen. Wenn man allerdings etwas tiefer in diese naturgesetzlichen Abläufe und Zusammenhänge eingedrungen ist, dann ist es kein Wunder mehr, sondern immer wieder das ersichtliche Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele, das uns selbst zu unglaublichen Aktivitäten befähigt. Wenn Sie jetzt langsam in das Geschehen Ihres Körpers eindringen, einen Muskel nach dem anderen aktivieren lassen, dann werden Sie bald merken, daß dies immer leichter und besser für Sie fühlbar und spürbar wird. Sie werden langsam immer neue Muskeln entdecken und diese richtig einzusetzen lernen. Die alltäglichen Bewegungsabläufe werden von Ihnen mit immer weniger Anstrengung und Energieaufwand ausgeführt. Sie spüren dann, daß Sie eigentlich ganz wenig Muskelarbeit bei den einzelnen Verrichtungen leisten müssen. Sie spüren genau welche Muskelgruppe für eine Bewegung bestimmt ist und können so sehr rationell arbeiten. Wir haben uns leider angewöhnt viel zu viele und meist die falschen Muskeln für die jeweilige Tätigkeit einzusetzen. Sie werden immer besser Spüren und Fühlen lernen und vor allem durch Ihre bewußte Atmung viel weniger ermüden als vorher. Es geht Ihnen dann wie dem Kind – Sie bewegen sich viel aber werden nicht mehr müde, denn Sie setzen die richtigen, vorbestimmten Muskeln für die jeweilige Tätigkeit ein und lassen Ihre Atmung frei fließen – so einfach ist die ganz plausible Erklärung dafür, daß Sie fast niemals mehr müde werden und keine Schmerzen bekommen. Der richtige Muskeleinsatz (= die richtig ausgeführte Bewegung) zusammen mit einer harmonisch fließenden Atmung, das ist das einfachste Rezept zur Gesunderhaltung.

Wenn es zu einer Verletzung oder Schädigung an oder in Ihrem Körper kommen sollte, dann sind Sie befähigt durch intensivsten Einsatz von Körper, Geist und Seele, sprich: Konzentration (Mitdenken), richtige Körperhaltung, gezielte Bewegung (= Muskelarbeit) und Atmung sich selbst raschestens zu helfen. Auch größere Schäden können Sie in wesentlich kürzerer Zeit als früher wieder zur Heilung bringen. Außerdem werden Sie bald merken, daß Sie sich viel weniger Schaden zufügen als früher. Es ist

faszinierend zu beobachten, daß man seine Ermüdbarkeit selbst steuern kann. Ich selbst arbeite derzeit zirka 16 bis 17 Stunden am Tag (vermeide tunlichst das Sitzen) und werde erst dann müde, wenn ich ein Bett sehe. Bett bedeutet für mich schlafen. Ich bekomme dieses Phänomen auch oft von meinen Seminarteilnehmern zu hören, mit den Worten: „Ich weiß nicht wieso, aber ich werde jetzt fast nicht mehr müde". Es ist weder ein Phänomen noch ein Wunder, sondern das alte Naturgesetz nach dem schon unsere Vorfahren gelebt haben und zwar mit der harmonisch ablaufenden Bewegung im Alltag zusammen mit der aufrechten Körperhaltung und der frei fließenden Atmung. Die Muskulatur spannt und löst dabei harmonisch und bekommt den Sauerstoff, den Sie für ihre Arbeit braucht, ebenso wie alle anderen Organe. Fließende Energie verhindert Ermüdung.

Einen wichtigen Faktor möchte ich nicht unerwähnt lassen: Alles was man tut, ob im Haushalt, im Büro, in der Landwirtschaft, wo auch immer, was auch immer und wann auch immer, sollte man mit Freude tun, mit Lust. Genauso bei Sport und Spiel. Man möge bedenken, daß unsere Einstellung zur jeweiligen Betätigung ganz enorm dazu beiträgt, uns gesund zu erhalten oder uns krank zu machen, munter oder müde. Genau so ist es mit der Verletzungsgefahr: „Bringe Körper, Geist und Seele immer zusammen in den Einsatz und Du wirst Dich bei allem was Du tust viel weniger oft und viel weniger schwer verletzen."

## *Falsche und richtige Bewegungsabläufe*

Leben ist Bewegung. Bewegung ist Leben. Nur Tote sind starr. Der körperlichen Beweglichkeit geht die geistige voraus. Wessen Geist beweglich ist, der ist um Einfälle nicht verlegen. Es gibt die „falsche Bewegung" gar nicht. Falsch sind nur die Vorraussetzungen, unter denen die Bewegung zustande kommt. Also sozusagen „die Technik" der Bewegung. Genauer gesagt, wir verwenden falsche Muskelgruppen. Und weil das nicht so perfekt funktioniert (logischerweise), wenden wir noch mehr Kraft dabei an – und potenzieren damit den Fehler gleich noch. Um die dabei auftretenden Unzulänglichkeiten auszumerzen, gehen wir ins Fitneßzentrum, um diesen Fehler und dabei gleich einige andere Fehlgebräuche endgültig einzutrainieren. Könnte Ihr Körper schreien, Sie würden Ohrenschützer brauchen. Er schreit jedoch nicht, sondern revoltiert auf seine Weise. Und dann schreien *wir!*

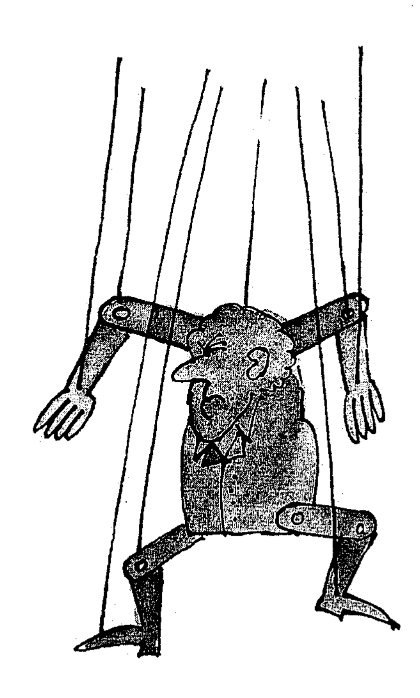
Das tägliche Leben überrascht uns mit erstaunlichen Erkenntnissen und Beobachtungen: jemand jätet Unkraut; sie beobachten an ihm folgende Körperhaltung: Oberkörper und Beine bilden einen spitzen Winkel, die Knie sind durchgestreckt, der Kopf eingezogen, Nacken und Schultermuskulatur völlig verkrampft, die Lendenwirbelsäulenmuskulatur gedehnt – in dieser Haltung funktioniert auch keine Atmung, daher ist er immer

schwindlig, wenn er sich aufrichtet und das „Kreuz tut ihm weh". Diese offenbar als „normal" geltende Arbeitsweise ist Basis für den „Hexenschuß". Richtig gemacht, müßte die Arbeit aus der Hocke erfolgen und bewußt geatmet werden. Oder: beim Einkauf von Getränkenachschub wurden mit dem Auto Bier- und Wasserkisten herangeschafft. Und wie geht das Wegtragen vor sich? Der gute Mann hebt mit seiner Nacken-, Schulter- und Lendenwirbelsäulenmuskulatur die vollen Flaschenkästen, indem er die Knie durchdrückt und den Atem anhält! Richtig wäre natürlich gewesen, die Knie leicht zu beugen, sich mittels der Kraft seiner Oberschenkel hochzudrücken und dabei auszuatmen.



Diese beiden kleinen, alltäglichen Beispiele stehen für viele andere. Wir haben verlernt, unseren Apparat, der Körper heißt, richtig zu gebrauchen. Unser Instinkt verkümmerte mit Zunehmen der Arbeitshilfen. Unser Körper degenerierte zur Marionette, mit der wir nicht mehr zu spielen wissen. Die „Fäden" sind zwar noch da, aber wir erwischen immer die falschen. Wir bräuchten eine Gebrauchsanleitung vom Hersteller. Nur – wer würde die lesen? Es bliebe, wie es jetzt ist. Die *Ismakogie* lehrt uns, Bewegungen mit Bedacht auszuführen, mitzudenken, welche Abläufe welche Folgen haben werden. Gewöhnen Sie sich an, Ihr Gehirn bis in Ihre letzten Glieder zu „verlängern", hinzudenken, hineinzudenken. Auch wenn ein Glied noch so weit vom Kopf entfernt sein mag, die Verbindung zum Rest des Menschen ist schicksalhaft. Nehmen wir unsere „Einzelteile" endlich bewußt zur Kenntnis und gehen wir verantwortungsbewußt mit ihnen um. Unser Wohlbefinden hängt davon ab.

Unser größter Fehler ist, auf Hilfe von Dritten zu warten und auf diese zu hören, Bequemlichkeit zum Schaden des Körpers zu akzeptieren und zu glauben, Erlösung oder gar Erleuchtung *kaufen* zu können oder *erkaufen zu müssen.* Anpreisungen, die rasche und dauerhafte „Erleichterungen" versprechen, betreffen in erster Linie die Geldbörse. Was wir tun sollten, ist

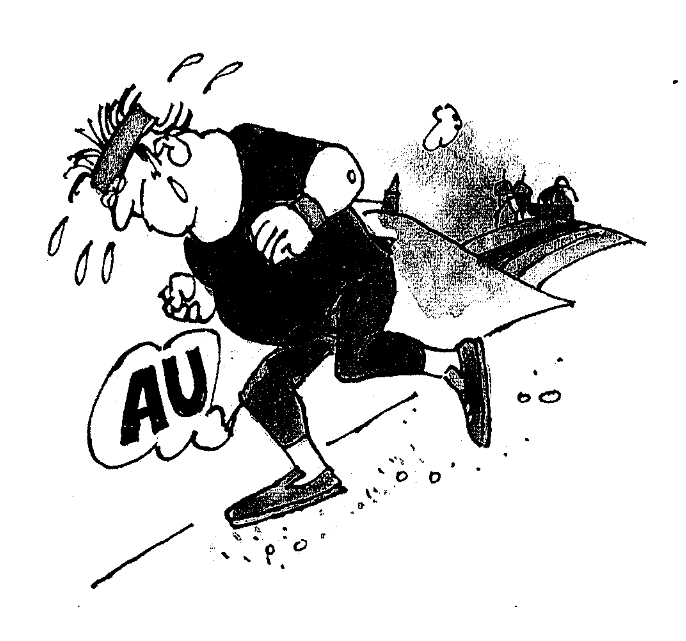


das Wiedererlernen instinktiver Handlungen und Reaktionen, welche blitzschnelles Reagieren auf geänderte äußere Umstände ermöglichen und es verhindern, dumpf wie ein Ochse den Schlag zu erwarten. Wenn Sie dabei um Hilfe bitten wollen, tun Sie das bei sich selbst. Und seien Sie dabei nicht abschlägig bei der Antwort. Sie brauchen nicht einmal zu warten - Sie haben sich immer selbst zur Hand.
Sobald Ihre Selbsterkenntnis dazu geführt hat, eine Veränderung anzustreben, beobachten Sie sich ab sofort kritisch: wie spülen Sie Geschirr? Wie saugen Sie Teppiche? In welcher körperlichen Stellung reinigen Sie die Badewanne? In welcher Haltung putzen Sie Ihre Zähne? Wie tragen, hämmern, heben, sägen, schneidern Sie? Wie putzen Sie Fenster? Wie binden Sie Schuhbänder? Bietet Ihr Körper Widerstand? Sind Muskeln „im Weg"? Tut gar etwas weh dabei? Zieht es auf der anderen Körperseite unangenehm? Fließende Bewegungen spürt man nicht. Nur falsch eingesetzte Muskelpartien schmerzen. Und wer verkrampft ist, hat einiges falsch in Angriff genommen. Versuchen Sie zu klären, was das war und machen Sie es nächstens anders, bewußter und damit fließender. Kontrollieren Sie dabei die Atmung. Ihre Ermüdung wird dann ausbleiben, auch das Verspanntsein. Hexenschuß ist kein Schicksal sondern selbst programmiert. Das Programm können Sie rechtzeitig ändern - und nur Sie selbst können es.

Wie bereits gesagt, brauchen wir nebst geistiger Beweglichkeit auch die körperliche, unsere innerkörperliche Schwingung. Wie wir ebenfalls schon

wissen, soll die Flüssigkeit in unserem Körper in Bewegung gehalten werden. Was in bewegter Flüssigkeit schwebt, kann sich nicht absetzen, nicht sammeln. Eine nicht gerührte Suppe brennt an, weil sich Bodensatz bildet. Nun, wer dauernd ohne Bewegung am Arbeitstisch sitzt, läßt „seine Suppe" anbrennen. Einige Manager machen es instinktiv richtig und diktieren und telefonieren im Auf- und Abgehen. Solcherart atmen Sie freier als im Sitzen und „lüften" ihr Gehirn besser. Leichterer Gedankengang ist eine Folge davon.

Man kann es auch gut meinen, dabei aber schlecht machen. Ein anderer Manager will seinem Körper Gutes tun und joggt morgens und abends. Das Problem dabei ist das „Wie": da werden Kilometer gefressen, mit verzerrtem Gesicht und in den Boden stampfenden Beinen!
Warum das so sein muß, läßt sich wohl nur damit erklären, daß dieser arme Teufel so darauf dressiert ist, „Leistung zu erbringen" und sich dabei noch mehr Zwang antut. Mit Bedacht laufen und vor allem Freude und Spaß am Laufen zu haben ist offenbar eine unbekannte Form der Betätigung. Anscheinend kann man sich daran gewöhnen, sich und anderen etwas beweisen zu müssen, auch wenn man sich dabei alles andere als wohl fühlt. Man vergewaltigt den eigenen Körper um „gut dazustehen". Nur – wie „steht man dann wirklich da?" Als Wrack. Und wenn es gut geht, mit dem Mitleid der Kollegen. Vielleicht aber mit deren Schadenfreude, Genugtuung oder Spott. Lohnt das? Erfolg ist nicht mit Zahlen und Werten zu ergattern, sondern mit Vernunft.



Solange Menschen bequem sind, wird ihnen um teures Geld „Bequemlichkeit" geboten. Niemand bietet unbequemes Gesundes an – die Menschen wollen es so. Jedes Hotel weiß, womit es Gäste locken kann: Swimmingpool, Whirlpool, Sauna, Solarium und Massage. Es biete Gesundheit aus zweiter Hand. Man „läßt sich behandeln" statt selbst zu handeln, man bleibt wiederum passiv und vermeint dabei etwas für sich „zu tun".

Nun, die *Ismakogie* geht den umgekehrten Weg, nämlich den der Wiederentdeckung des Verwendungszweckes unseres Muskelapparates und dem des Stützapparates. Also dem existenziellen Selbstzweck der Schöpfung. Aktivität mag unbequem sein – das ist sie aber nur, weil wir zu tief in unsere synthetischen „Wohnlandschaften" gekrochen sind und dabei sind, die frische Luft zu fürchten und uns nackt fühlen, sobald wir nicht von Korsetten, Stützstrumpfhosen, Maßeinlagen und Büstenhaltern gefesselt sind. Sind wir nicht arm? Sobald sich Schmerzen einstellen, werden die Einlagen erhöht, die BH's verstärkt, die Mieder versteift. Der gepeinigte Körper krampft sich vollends ein. Wie soll da der Atem „fließen"? Beim Hecheln das Gehirn durchlüften zu wollen ist jedenfalls ein sinnloses Unterfangen. Wir Menschen tun unserem Körper Gewalt an und suchen durch Pillen und Spritzen die Folgen samt Ursachen zu entfernen. Daß dies sinnlos ist, wird wohl zumindest den Lesern dieses Buches klar sein.



Wie jeder Mensch sich durch seinen Daumenabdruck unterscheidet, so hebt ihn auch seine Art der Bewegung von anderen Artgenossen ab, mögen sie sich äußerlich noch so gleichen. Auch gleich scheinende Bewegungen unterscheiden sich, auch wenn sie äußerlich nicht darauf schließen lassen. Daher muß jeder an sich selbst feststellen, was seinem Körper guttut und was nicht. Die *Ismakogie* vertieft die Persönlichkeitsentfaltung. Vorgänge, die bewußt zu vollziehen sind, sollte man nie unbewußt „automatisch"

geschehen lassen. Dazu gehören stehen, gehen, sitzen, bücken, laufen, liegen. Dies sollten Sie immer bewußt durchführen. Konzentrieren Sie sich immer auf das, was Sie gerade tun – um so rascher geht es von der Hand, um so erfolgreicher geschieht es. Auch die kleinsten und immer wiederkehrenden Bewegungen und Bewegungsabläufe des Alltags sollten sich im Bewußtsein festsetzen und der „obersten Kontrolle" unterworfen werden. Denn Schädigung findet durch Dauerfehler statt. Sobald Sie einen erkennen, haben Sie es in der Hand, ihn zu korrigieren und aus dem Schädigungspotential auszuscheiden. Die „Oberste Kontrolle" in uns, an uns, ist die Schaltzentrale für korrigierende Eingriffe, die Sicherheitsabteilung, die Revision, die Abteilung „Zukunft" im körpereigenen Betrieb.

Jetzt wo wir wissen, *daß* wir Einfluß nehmen können, und vor allem *wie* wir Einfluß nehmen können, wäre es Selbstzerstörung, einfach Bisheriges als gegeben hinzunehmen. Unbelehrbar zu sein, ist das unwürdigste Zeugnis an einem intelligenten Wesen. Es widerspricht den Intentionen des Schöpfers.
Mit der Bewegung ist es wie beim Wort: einmal auf dem Wege, ist beides nicht zurückzuholen! Auch die Lehre daraus ist die gleiche: mit Bedacht vorgehen – erst denken, dann handeln.

# *Über das Laufen*

Wir begegnen ihnen morgens und abends – jenen, die ihr Heil im Laufen suchen, das sie Jogging nennen und mit gesundem Leben verbinden. Achtet man auf ihre Gesichter, erschrickt man: gequält und verzerrt wie der ganze Körper und ihr Atem geht stoßweise, wie bei einer Dampflokomotive. Sie treiben sich gegen alle inneren Widerstände durch die Landschaft und meinen dabei ernsthaft etwas *für* ihre Gesundheit zu tun. Dabei könnte man aus ihrem Erscheinungsbild schließen, daß sie jede Sekunde den tödlichen Schlag erwarteten.

Ich kenne einen Manager Anfang fünfzig, der läuft seit vielen Jahren morgens, bevor er ins Büro fährt, in bergiger Landschaft genau 10 km in einer Stunde. Bisher schaffte er auch ohne Atemnot schwierigste Bergwanderungen. Seit einem Jahr jedoch schmerzen seine Gelenke und seine strapa-




zierte Wirbelsäule meldet sich auch. Trotz seiner Schmerzen läuft er weiter und meint: „Wenn mein Körper das nicht mehr aushält, taugt er nichts mehr. Er hat das auszuhalten." Man fragt sich, ob der eigene Körper schon zum Fremdkörper geworden ist, vielleicht gar zum Feind?

Dieses Beispiel zeigt uns zweierlei: Erstens steht der Mann unter dem Druck seines selbst auferlegten Zwanges, täglich eine bestimmte gleichmäßige Leistung bringen zu müssen! Zweitens beweisen seine Gelenk- und Bandscheibenschmerzen, daß seine Lauftechnik falsch ist. Zwar ist seine Lunge an gleichmäßiges Aus- und Einatmen gewöhnt, die Beinbewegungen zeigen sich im Vorwärtsschleudern der Unterschenkel und nachfolgendem in-die-Gelenke-fallen als Ursache der Beschwerden. Die langjährige Mißhandlung verzeiht der Körper nicht mehr.

Und was macht unser Manager dagegen? Er sucht Heilung und Linderung durch „äußere Einflüsse": in Kuranstalten läßt er sich „perforieren" - soll natürlich heißen, daß er Spritzen verabreicht bekommt, wird mit Ultraschall bestrahlt und läuft weiter. Noch! Er hat - natürlich - immer wieder Schmerzen und bekommt immer wieder Spritzen, die allerdings nicht helfen (können!). Derselbe Mann, der sich „Sportlichkeit" abquält, hat an seinem Schreibtisch in 25 Dienstjahren etwa 42.000 Stunden gesessen. Sein Arzt hat ausgerechnet, daß er über eine Million Kilometer in seinem Auto sitzend zurückgelegt hat, in Stunden ausgedrückt: mehr als 8000. In Summe also rund 50.000 dienstliche Sitzstunden. Berücksichtigt man, daß der Mann auch ein Privatleben führt und dabei ißt, fernsieht usw. - wobei üblicherweise auch nicht gestanden wird, - so zeigt sich ein höchst dramatisches Verhältnis zwischen Bewegung und - womöglich noch falschem - Sitzen. Kein Wunder, daß der Körper dann rebelliert. Das eine falsch und zuviel, das andere falsch und zu wenig.

In Wien gibt es seit einigen Jahren einen internationalen Silvesterlauf. Beginn dieses Laufes ist am 31.12. um 18 Uhr. Ich habe vor dem Start einige Teilnehmer befragt aus welchen Gründen sie heute in der Silvesternacht laufen. Die Antworten waren folgende: Egon (Schweiz - 24 Jahre): „damit ich mehr Alkohol trinken kann." Thomas (Österreich - 40 Jahre): „Was ich Weihnachten zu viel gegessen habe, herunterzulaufen." Monika (Deutschland - 21 Jahre): „damit ich nicht vorm Fernseher sitzend ein Plätzchen nach dem anderen in den Mund schiebe." Franz (Österreich - 35 Jahre): „um's endlich einmal meinem Chef zeigen zu können, daß ich besser bin als er, der läuft nämlich auch mit."
In ungefähr diesen Motivationen ging es weiter, also um mehr essen oder trinken zu können oder um sich selbst auf irgendeine Art zu beweisen - wieder der Leistungsdruck! Die meisten der Antworten waren: „damit ich mehr essen kann!" Kein einziger der von mir Befragten sagte etwas von Freude oder Spaß am Laufen als Beweggrund, oder daß er seinem Körper damit etwas Gutes tun wolle.
Wir haben es verlernt, unseren Körper zu befragen, ob ihm das was wir tun oder wie wir es tun schadet oder nützt. Wir haben verlernt, unseren Körper zu beobachten, ihn zu (be)achten. Wir haben also keine Achtung mehr vor unserem Körper.
Wie würden Sie einen Menschen behandeln und was von ihm fordern, wenn sie die Achtung vor ihm verloren hätten? Beantworten Sie sich doch selbst diese Frage einmal ganz ehrlich! Haben Sie die Antwort? Gefällt Ihnen diese Antwort? Genau dasselbe tun wir mit unserem Körper tagtäglich, jahrelang, oft jahrzehntelang - nämlich ihn mißachten - und dann wundern wir uns, daß wir Schmerzen bekommen und eines Tages schwer leiden müssen.
Wir fordern vom ihm Dinge, für die er nicht geschaffen, nicht befähigt ist. Wir überfordern ihn, und zwar leider fast immer. Wir tun dies völlig gedankenlos, uninteressiert und vor allem ungeduldig. Ungeduld und Unzufriedenheit sind gefährliche Eigenschaften in unserer heutigen Zeit, sie nagen

an Körper, Geist und Seele. Hier setzt die *Ismakogie* ihre Hebel an – damit wir an und in uns nicht noch mehr Schaden anrichten durch Mißachtung unseres Körpers.
Unser Körper ist ein unfehlbares Barometer, welches unser persönliches Hoch und Tief anzeigt. Besonders auf die „Tiefs" sollten wir beizeiten achten.
Hunde, Katzen und Kinder laufen locker, leichtfüßig und anscheinend unermüdlich. Wir sollten ihnen genau zusehen. Laufen ist nämlich nicht nur die älteste Sportart, sondern auch die gesündeste, sofern man sich dabei kontrolliert, die Tätigkeit mit Maßen ausübt und seine persönlichen Grenzen kennt und *an*-erkennt. Und sofern man nicht dem Leistungsdruck verfällt und auf Biegen und Brechen ein bestimmtes Pensum erbringen zu müssen glaubt. Kilometerfressen bekommt nicht. Gesunderhaltendes Laufen heißt:
Laufe deinem Alter entsprechend, harmonisch und langsam.
Laufe deiner Kondition entsprechend, überfordere dich nicht.
Laufe deiner jeweiligen Tagesverfassung entsprechend, man hat nicht jeden Tag die gleiche Einstellung zum gleichen Tun.
Laufe nur, wenn du immer wieder den Bewegungsablauf und die Atmung kontrollieren kannst. Laufe nur dann und nur solange es dir Spaß und Freude macht.
Laufe niemals unter Leistungsdruck oder Zeitdruck, denn dahinter lauert die Gefahr der Selbstschädigung.

Die *Ismakogie* lehrt den Einsatz der richtigen Muskeln für ein kontrolliertes Laufen mit harmonischen Bewegungen und gleichmäßig fließender Atmung. Laufen ist dann gesund, wenn es Freude macht und man zuletzt überhaupt nicht den Wunsch hat, sich hinzusetzen um auszuruhen, egal wie lange man gelaufen ist.
Laufen ist die gesündeste Sauerstoff-Therapie überhaupt. Beim kontrollierten Laufen wird jede Körperzelle mit dem so dringend benötigten Sauerstoff versorgt. Laufen ist gesundes, fröhliches Leben, ist aktives Sauerstofftanken. Eine Sauerstofftherapie ohne Bewegung kann zu schweren Schädigungen führen, da der Körper ohne Tätigkeit und damit ohne Anstrengung zuviel Sauerstoff erhält, mit dem er nicht fertig werden kann, das ist genauso schädlich wie Medikamentenmißbrauch.

Das langsame, kontrollierte Laufen bewirkt folgendes:

a) Erhöhte, vom Körper selbst gesteuerte Sauerstoffaufnahme;
b) Bessere Durchblutung aller inneren Organe, des Gehirns und der gesamten Muskulatur;
c) Steigerung der Funktionstüchtigkeit von Gehirn, Muskulatur und Organen (z. B. Steigerung des Herzminutenvolumens sowie Erhöhung der Lungenkapazität);

d) Förderung der Funktionstüchtigkeit von Sehnen, Bändern und Gelenken;
e) Rückgewinnung unseres Gleichgewichtssinnes, unserer Reaktionsfähigkeit und unserer Reaktionsschnelligkeit durch die Bewegung im Gelände;
f) Kräftigung der erschlafften Muskulatur;
g) Festigung des Bindegewebes;
h) Größere Beweglichkeit aller Gelenke;
i) Gezielte Formung des Körpers durch Abbau unerwünschter Fettpolster;
j) Wesentliche Verbesserung unseres Mineralstoffhaushaltes, z. B. Besserung der Osteoporose;
k) Natürliche Gewichtsreduktion ohne Hungern und Medikamente;
l) Steigerung der körperlichen und geistigen Antriebskräfte;
m) Steigerung des Denkvermögens, der Merk- und Lernfähigkeit;
n) Ausbildung von körperlichen und geistigen Reserven;
o) Überwindung der körperlichen und geistigen Trägheit;
p) Entschlackung des Körpers und Abbau von Giftstoffen durch aktives Schwitzen und kontrollierte Ausatmung;
q) Streßabbau durch harmonisch fließenden Laufrhythmus;
r) Schulung der rationellen Arbeitseinteilung, um Zeit zum regelmäßig wiederholten Laufen zu gewinnen; Setzen von Prioritäten;
s) Auslösen naturnaher Empfindungen durch bewußtes Wahrnehmen beim Laufen;
t) Intensive Konfrontation mit der Pflanzen- und Tierwelt;
u) *Mehr* Naturverbundenheit durch Bewegung auf gewachsenem Boden und bei jeder Witterung.

Unser Lohn sind Heiterkeit, Fröhlichkeit und seelische Ausgeglichenheit. Wenn uns Laufen bis zum letzten Schritt Freude bereitet, nur dann bringt es uns in Richtung dauerhafter Gesundheit.

Einige dieser Denkanstöße und Voraussetzungen für ein gesunderhaltendes Laufen finden sich schon in dem Buch von Heinz Heigl „Modernes Körpertraining".

# Über die Haltung

Unsere aufrechte Haltung wird vor allem durch unsere Wirbelsäule ermöglicht. Sie gibt dem Menschen Halt bei gleichzeitiger Flexibilität. Die Form ist ein zweifaches „S". Die Funktion gleicht dem der Stoßdämpfer. Außerdem hält uns unser „Muskelmieder". Wenn wir von der Haltung eines Mitmenschen sprechen, ist verbal nicht klar, ob wir die seelisch-moralische bezeichnet haben oder die körperliche. Dennoch führt diese Zweideutigkeit nur selten zu Mißverständnissen, denn die äußere Haltung entspricht meist auch der inneren. Ein „aufrechter", auf-richtiger Mensch hat auch Symbolcharakter, wie der duck-mäusige, in-sich-kriechende ebenso signalhaft wirkt. Beides sind Wirkungen von Ursachen, die sich im äußeren Erscheinungsbild niederschlagen. „Haltung zeigen", „Haltung bewahren" und eben auch „die Haltung verlieren", sind anschauliche Redewendungen, bei denen die äußere der inneren Haltung zugrundegelegt wird. Wer buckelt oder kriecht, darf nicht mit Vertrauen rechnen. Die eingenommene Haltung ist beredt, wir nennen das „Körpersprache".



Lernen wir daher mit Hilfe der *Ismakogie* uns wieder aufzurichten, uns von Schmerzen, die uns zu Fehlhaltungen zwangen, zu befreien. Da wir mit Hilfe der *Ismakogie* auch unsere Seele wieder aufzurichten in der Lage sind, wird wie von selbst unsere äußere Haltung der inneren entsprechen. Wenn wir aufgrund andauernder seelischer Überforderung längere Zeit hindurch eine körperliche Fehlhaltung einnehmen, so kann sich daraus durchaus eine mitunter sehr schmerzhafte Krankheit entwickeln. Dann haben wir ein körperliches Symptom, aber keine Ahnung über dessen Ursache. Nicht immer ist nur ein einziger Grund der Beginn für ein Dilemma und eine Krankheit.

Ich nenne Ihnen nachfolgend beispielhaft die Ursachen und Folgen, die aus Fehlhaltung erwachsen können:

Nehmen wir an, wir hätten Beschwerden mit der Gallenblase. Diese hat ihren Platz ungefähr in der Mitte unseres Körpers. Wenn wir, was sehr oft der Fall ist, um unsere Taille einen oder mehrere enge Gummiabschlüsse tragen, verhindern wir bereits, daß die Muskelketten an dieser Stelle die Gift- und Schlackenstoffe abtransportieren können. In der näheren Umgebung der Gallenblase sammeln sich diese Stoffe daher an.
Sinkt nun auch unser Oberkörper durch die vorfallenden Schultern und den Rundrücken, was wir falscher Haltung zu verdanken haben, in unser Becken hinein, so drücken alle unsere Organe aus dem Brustraum – also Lunge und Herz – nach unten, auf den Bauchraum. Das bewirkt, daß die Gallenblase zusammengedrückt und von ihrem vorgesehenen Platz verdrängt wird. Natürlich kann sie so nicht mehr richtig arbeiten. Abgesehen davon kann sich unsere Lunge durch die stillgelegte, bewegungslose Umgebung nicht mehr frei entfalten. Rückwirkend erhält die Gallenblase zu wenig Sauerstoff, die bereits genannten Stoffwechselabbauprodukte können zur Steinbildung führen. Wie soll sie funktionstüchtig bleiben? Wie soll solcherart die Verdauung funktionieren? In kürzester Zeit kommt es zur Übersäuerung. Dies wird sich sehr bald auch in unserem Gesicht ausdrücken, in unserem Wesen, unseren Empfindungen und Handlungen. Wir werden sauer. Wir sehen sauer aus. Wir *sind* sauer.

Sie sehen jetzt, was alles allein an unserer aufrechten, geraden Körperhaltung liegt und damit an der unentbehrlichen frei fließenden Atmung. Fast alle unsere Krankheiten lassen sich auf Sauerstoffmangel zurückführen – wodurch dieser verursacht wird, wissen wir ja bereits.

# *Erwachen und Be-greifen*

## *Positive Veränderung an Körper und Geist*

Wie ich einen Tag beginne, so verläuft er auch. Heiter und fröhlich oder depressiv und mißmutig. Schon meine Haltung im Bett, bevor ich noch aufstehe, ist maßgebend für den ganzen Tagesablauf. Mit einem Lächeln in den Augen und einem ganz leisen im Gesicht habe ich bereits eine kostenlose und ganz natürliche Gesichts(ent)spannung, erinnern Sie sich? Stellen Sie sich vor den Spiegel, schauen Sie griesgrämig hinein und lassen Sie die Schulter hängen. Sie werden beobachten können, wie Ihr Gesicht faltig und traurig wird. Gefällt es Ihnen? Nein? Dann richten Sie sich auf, erlauben Sie Ihren Augen zu lächeln und Sie werden sehen, daß die Muskelketten nach oben ziehen, Ihre Konturen sich nach oben verjüngen und Ihr Gesicht wesentlich jünger und frischer aussieht.

Machen Sie gleich morgen früh im Bett den ersten Versuch und kontrollieren Sie sich dann wie beschrieben im Spiegel. Wenn Sie frühmorgens noch nicht lächeln können, dann schmunzeln Sie wenigstens. Dazu brauchen Sie ganze zwei Muskeln. Zum Stirnrunzeln brauchen Sie elf. Also, wozu sich schon so viel Arbeit in aller Herrgottsfrühe machen? Wo's noch dazu überflüssig ist und auch noch häßlich macht.



*Ismakogie* ist die einzige Bewegungslehre, für die Sie sich nicht extra Zeit nehmen müssen. Auch brauchen Sie keine Sportbekleidung, keinen Übungsraum und keine Gerätschaften – nur sich selbst. Ismakogie können Sie den ganzen Tag über treiben, wo immer es Ihnen Spaß macht. Immer und überall in Ihr Leben einbauen – und *Ismakogie* wird zum selbstverständlichen Gesundheitsfaktor. Wenn Sie unterwegs Beschwerden oder Schmerzen verspüren, können Sie unmittelbar damit beginnen, Ihren persönlichen Heilungs- oder zumindest Linderungsprozeß in Gang zu bringen, indem Sie bewußt Muskeln aktivieren und ebenso bewußt ausatmen. Machen Sie sich immer wieder klar, daß die meisten Schmerzen primär durch Sauerstoffmangel entstehen, durch Streiken des Stoffwechsels oder falsch durchgeführte Bewegungen. Verkrampfte Muskeln hemmen allemal die Bewegung. Und denken Sie daran, daß erst die Vielzahl an Wiederholungen falscher Beanspruchungen zu Schäden führt und registrieren Sie bewußt Ihre spezielle Art von Tätigkeiten. Vielleicht können Sie damit noch rechtzeitig vor dem Eintritt von Folgen und Beschwerden umlernen. Je später es ist, desto schwerer lassen sich eingeschliffene Handlungen als Ursache erkennen. Und welche Behandlung sollte dann die richtige sein?

Da wir intelligenten Menschen uns 90% unserer Erkrankungen selbst zuzuschreiben haben, sollten wir endlich auch einmal daran denken, sie aus eigenem Antrieb und aus eigener Initiative zu „entfernen". Nicht entfernen *lassen* (wollen). Intelligenz heißt, Fehler erkennen und versuchen sie zu verhindern. Alle an uns selbst begangenen Fehler sind die schwersten, wenn wir sie wider besseres Wissen zulassen. Wo bleibt unsere Kontrollstelle? Sauerstoffmangel soll keine Ausrede mehr sein!

Mit seinem eigenen Körper richtig umgehen lernen, setzt voraus, ihn überhaupt zu mögen. Mögen Sie Ihren Körper? Warum nicht? Weil er nicht ganz so ist, wie Sie ihn gerne hätten und er auch bisweilen Probleme macht? Gehen Sie in sich: sicher haben Sie ihn schlecht behandelt, vielleicht verpackt und verschnürt wie ein Postpaket? Versuchen Sie es doch andersherum, im Sinne der *Ismakogie* und Sie werden staunen, wie sich Ihr Körper positiv verändert und Sie – auch mit ihm – zufriedener sein werden. Das ist der Sinn des *Ismakogie*-Unterrichts: Sie sollen mit Ihrem Körper umgehen lernen. Wenn Sie wirklich Interesse daran haben, lernen Sie das rasch. Sie bringen Fehler jederzeit in Ordnung an sich, in sich.

Wichtig dabei ist, Geduld zu haben, denn was wir jahrelang falsch eingeübt haben, können wir nicht über Nacht ablegen. Selbstbeobachtung ist der Schlüssel zur Veränderung. Rückfälle sind ganz normal. Wer „immer schon" auf eine bestimmte Art und Weise „dasaß," wird sich nur unter ständiger Selbstkontrolle davon abbringen können. Die Standardfragen sollten sein: „Wie sitze ich denn schon wieder?" und „Wie stehe ich denn da?" Am sichersten merkt man es, wenn dabei etwas weh tut. Aber soweit wollen wir es gar nicht kommen lassen.

In meinen Seminaren führe ich nicht nur die falschen Belastungen und Bewegungen und danach die richtigen vor, sondern lasse auch die Teilnehmer beide Versionen nachmachen, um ihnen den Unterschied *spürbar* nahezubringen. Wer am eigenen Leib das Falsche und das Richtige erkannt hat, ist offen für Veränderungen. Dabei ist die Bezeichnung vom „Begreifen" durchaus wörtlich zu verstehen: verspannte Muskeln und blockierte Muskelketten sind tatsächlich durch Befühlen erkennbar. Ebenso die gelockerte Muskulatur. Kinder begreifen am schnellsten, wenn sie etwas *begriffen* (= angegriffen) haben, und das ist wörtlich gemeint. Wie oft sagt man einem Kind: „So greif doch nicht alles an!" Diese Begriffs-Erfahrung ist ungeheuer wichtig für das weitere Leben. Wenn ich Ihnen etwas sage, hören Sie mich zwar – doch wenn Sie etwas tatsächlich „begriffen", also körperlich gespürt, haben, erst dann haben Sie die Erfahrung gemacht, die Sie brauchen. Information und geistige Verarbeitung allein enthalten dem Körper zwangsweise das Erlebnis vor. Der Körper selbst hat dabei noch nichts erfahren, Gefühle und Empfindungen stehen noch aus und können daher nicht gespeichert werden. Kein Körper weiß, wie „Zwicken" ist, wenn ihn noch niemand gezwickt hat – niemand weiß, wie sich heiß anfühlt, solange er sich nicht verbrannt hat. Die geistige Meldung vom

kraftvollen Zusammendrücken eines Körperstückes zwischen zwei Hebeln sagt dem Körper absolut nichts. Bei der *Ismakogie* erfahren Körper und Geist zusammen, welche Bewegungen Sie schädigen und welche Ihnen guttun. Es ist dies übrigens die einzige Lehre, bei der Sie dies erfahren, erfühlen und körperlich spüren lernen.

In der *Ismakogie* sind Sie gleichzeitig Schüler und Lehrmeister Ihres Körpers: mit Ihrem Körper zusammen lernen Sie Falsches und Richtiges voneinander zu unterscheiden. Es soll so sein wie beim neuen Spielzeug eines Kindes, das es sofort auszuprobieren sucht. Auf diese Art können Sie eben festgestellte Schmerzen orten und beseitigen und zwar unmittelbar hintereinander.
Überzeugen Sie sich von der Wirksamkeit meiner Anregungen und probieren Sie diese gleich aus. Setzen Sie sie in die Tat um. Wenn Ihnen nicht alles gelingen sollte, kommen Sie in mein Seminar. Dabei können Sie alles an sich selbst noch verbessern, Unklarheiten beseitigen und Lücken ausfüllen. Dieses Buch kann nur eine Anregung sein, Ihren Körper und damit sich selbst gesund zu erhalten, zu gesunden und aufzubauen, indem Sie ihn funktionsgerecht zu gebrauchen lernen. Als „Nebenprodukte" erhalten Sie Frische, Leistungsfähigkeit und Schönheit frei Haus.

Probieren Sie es aus, reden Sie mit Ihrem Körper aber vermeiden Sie zu turnen. Sie müssen Ihre Bewegungsabläufe zuerst erfühlen lernen, mitdenken, mitempfinden – fühlen, spüren und ausatmen. Dies ist ein wichtiger Teil der *Ismakogie:* harmonisch gleichmäßig fließende Bewegungen den ganzen Tag über mit harmonischer kontinuierlicher Ausatmung. Nur das gibt uns ein gesundes Leben zurück. Eine frei fließende Atmung bei bewußt kontrollierten Bewegungen, das gehört zum gesunden Leben.

## *Wer muß müssen?*

Wenn Sie einmal diesen Weg des Fühlen- und-Spüren-Wollens beschritten haben, dann werden Sie auch bald merken, daß das Wörtchen „muß" in Ihrem Wortschatz völlig überflüssig ist. Wir müssen eigentlich gar nichts. Das Wort „muß" vermittelt uns einen Zwang, der wiederum unsere Abwehr auslöst und das wieder ist der Beginn des Verspannens und des Verkrampfens. Unser einziges „muß" ist der Abgang am Ende unseres Lebens. Aber in der Zwischenzeit „können" wir, „wollen" und „dürfen" wir, und „tun" wir. Bedenken Sie, *„muß"* ist *Zwang. Muß* ist Angst, ist eine Hemmung unserer Atmung und der Beginn von Krankheit. Das *Muß* ist immer eine Einengung, eine Behinderung, eine Beschränkung des Ichs, eine Beengung, Einschränkung und Verhinderung *auch* im körperlichen Sinn, wie sie oft eine Einengung durch falsche Bekleidung darstellt.

Also weg mit den Einengungen! Bei unserem Körper mit der Befreiung zu beginnen ist ein leichter Anfang – also fangen wir endlich damit an. Das

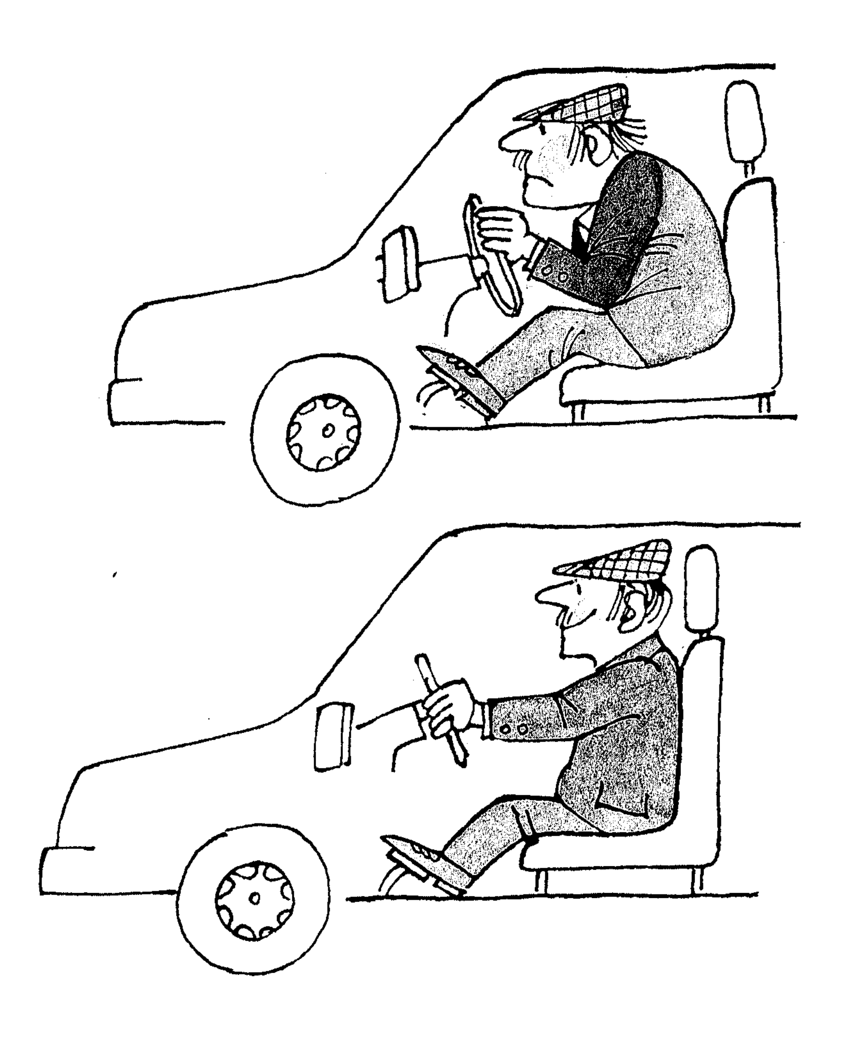
Wort *„muß"* kann ich auch langsam, Schritt für Schritt aus meinem Leben hinausdrängen und ein anderes Wort, einen anderen Begriff dafür einsetzen, der mir viel wohler tut und meine Gesundheit nicht schädigt - sowohl im körperlichen, geistigen als auch im seelischen Bereich. Versuchen Sie einmal statt dem obligaten *„Müssen"* das *„Wollen"* zu wollen. Es wird Ihnen alles gleich viel leichter fallen.

Versuchen Sie auch einmal, andere Menschen nicht mit dem Wort *„muß"* unter Druck und damit unter Zwang zu setzen. Es fällt nämlich auf Sie selbst zurück, wenn Sie andere zu etwas zwingen. Bedenken Sie das einmal im Rahmen Ihrer Familie. Wie ist die Auswirkung, wie könnte sie sein bei anderer Wortwahl, ohne *muß* dabei? Versuchen Sie auch selbst, das, was Sie „unbedingt müssen" zu wollen und das nicht unbedingt Erforderliche zu lassen. Versuchen Sie das gleich heute, gleich jetzt. Beginnen Sie gleich damit, sich vom *Müssen* wegzukonzentrieren, hin zum *Wollen,* zum *Möchten* und zum *Tun.*

Beginnen Sie damit bei Ihrem Körper. Lassen Sie die Muskelketten fließen, lassen Sie die Atmung frei fließen. Sie müssen nicht, Sie lassen es zu. Das „lassen" ist das Schönste im Leben, das „zulassen", egal wobei. Etwas zulassen heißt, bereit sein, aufnahmefähig zu sein, im hintersten Gedankenwinkel zu wollen, daß es geschieht. Aber beginnen Sie bitte beim Zulassen immer wieder bei sich selbst. Sagen Sie nicht dem anderen, was er tun soll, tun Sie es selbst. Oder lassen Sie es bleiben - und verlangen Sie es dann auch nicht vom anderen. Was Sie selbst nicht tun möchten, mag der andere sicher genausowenig.

## *Was heißt „umdenken"?*

Eine Erfahrung, die sie vielleicht auch schon gemacht haben:
Wenn ich abends nach einem Arbeitstag im Auto sitzend in den Rückspiegel schaue, stelle ich manchmal fest, daß ich nichts darin erkennen kann, er schien plötzlich verstellt zu sein. Der Grund ist, daß ich „kleiner geworden" war, das heißt, daß ich während des Tages langsam aber sicher, in mich zusammengesunken bin. Früher verstellte ich den Rückspiegel am Abend - nur um ihn am Morgen wieder zu korrigieren. Jetzt mache ich das anders. Der Rückspiegel bleibt in seiner Stellung und ich ziehe mich aus mir selber heraus, versuche meine Wirbelsäule aufzurichten, mich wieder so groß zu machen wie ich am Morgen war und dabei Auszuatmen. Probieren Sie das aus, es geht wunderbar. Das ist mit dem Umdenken gemeint! Und so gibt es viele Möglichkeiten, sich selber zu helfen. Versuchen Sie es, werden Sie kreativ. Lassen Sie sich etwas einfallen, um sich selbst zu helfen, sich zu nützen. Betrachten und beleuchten Sie jede Situation von mehreren Seiten. Es führt nicht nur ein Weg zum Ziel - viele andere stehen für uns offen.



Wenn Sie nämlich zusammengesunken sitzen bleiben, dann werden Sie immer noch kleiner und behindern sich beim Atmen. Sie ermüden viel schneller, weil Ihr Körper zu wenig Sauerstoff bekommt. Das Resultat sind Schmerzen, die besonders im Rücken auftreten.

## *Körper und Seele*

Das Schicksal des Menschen wird durch seine Gesundheit bestimmt. Gesundheit heißt Harmonie von Körper, Geist und Seele. *Ismakogie* lehrt uns, wieder innere Ruhe, Ausgeglichenheit und damit Harmonie zu finden. Was ist nun wofür wichtig?

Muskeltraining: richtige Haltung
Atemschulung: richtige Atmung
Körpergefühl: richtige Bewegung

Diese Komponenten sind Basis für Ihren Weg zu Schmerzfreiheit und Leistungsfähigkeit.
„Es ist der Geist, der sich den Körper baut..." (Goethe)
Zu Goethes Zeiten gab es noch keine *Ismakogie* aber sehr wohl die Erkenntnis, daß die innere Einstellung - also der Geist - für den Körper und damit für das Wohlbefinden ausschlaggebend ist. Unser Körper wird oft als Haus bezeichnet, in welchem die Seele wohnt. Bereiten wir doch unserer Seele einen angenehmen Aufenthaltsort, damit sie - und damit wir selbst - uns wohl fühlen. Denn nur in einem luftigen, sauberen und gesunden Haus hält man sich gerne auf. In einem muffigen, mit allerlei Ablagerungen „bereicherten" Gebilde ist niemand gerne zu Hause - am allerwenigsten unsere Seele. Sie wird so wie wir leiden und erkranken. Mit *Ismakogie* werden Körper, Geist und Seele wieder zu einer gesunden Einheit. Wie schon erwähnt, ist *Ismakogie* keine „Lehre" im eigentlichen Sinn, sondern die Summe von Naturgesetzen. Aufgrund von Konflikten, Modetrends, Wirtschaftswunder-Euphorien und krausen „Fortschritts"-Vorstellungen galt in den letzten Jahrzehnten Natürliches nur wenig bis gar nichts. Viele wertvolle Erkenntnisse und viel Wissen gerieten in Vergessenheit, der Glaube an Technik und Chemie deklarierte die Natur zum Relikt. Es ist daher „nur natürlich", daß diverse Schmerzen, Leiden und Schäden in der Abkehr von naturgegebenen Rhythmen und Abläufen zu suchen sind. Das betrifft die Atmung genauso wie die Bewegung.

Unser Körper ist ordentlich belastbar und sehr geduldig. Das heißt aber nicht, daß er grenzenlos mißhandelt werden kann. Da wir seit unserer Kindheit zumindest unwissentlich Raubbau an ihm treiben, ist der früheste Zeitpunkt der beste um sich dessen bewußt zu werden und Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

Da Sie dieses Büchlein in Händen halten, haben sie den wichtigsten Schritt schon bewältigt: die Erkenntnis, etwas zugunsten Ihres Körpers anders machen zu wollen. Die *Ismakogie* ist dazu die einfachste und ungefährlichste, dabei die gesündeste Art, um zu Leistungsfähigkeit, Schmerzfreiheit und Wohlbefinden zu kommen.

Unser Wunsch, unser freies Leben nach unserem Willen zu gestalten, sollte wohl nicht bei unserer Gesundheit enden. Nur wer den Wunsch hat, gesund zu bleiben oder zu werden, wird dies erreichen. Dabei sollte die Macht positiven Denkens nicht unterschätzt werden.

Dieses Buch hilft Ihnen, auf Naturgesetzen basierend, Ihren Körper und Ihre Gliedmaßen wieder „konstruktionsgerecht" zu handhaben und damit eine Weiterschädigung zu vermeiden. Ihr Erfolg wird offensichtlich!

Notwendig ist die Bereitschaft, Ungewohntes mit Konsequenz zu akzeptieren, bisher Praktiziertes in Frage zu stellen bzw. ganz aufzugeben. Aber die meisten „Neuerungen" sind bei logischem Denken ohnedies leicht verständlich und naheliegend. Noch überzeugender ist Probe aufs Exempel: *ausprobieren!* Nur wer den Unterschied selbst erfahren hat, ist offen genug, seine bisherigen Praktiken in Frage zu stellen und bereit, die seit der Kindheit unterdrückten Mechanismen wieder in sein Leben einzubauen. Sie finden dort vieles wieder: den Vier-rechte-Winkel-Sitz, das Sitzen auf der vorderen Sesselkante, den rechten Winkel im Hüftgelenk, den kerzengeraden Oberkörper, die richtige Atmung und – das Lächeln im Gesicht. Jede Bewegung kam im Kindesalter ungehemmt und harmonisch, unverspannt und ungekünstelt. Müdigkeit stellte sich trotz nahezu ununterbrochener Bewegung erst spät ein – ein sicheres Zeichen richtiger Gebrauchnahme von Muskeln, Hebeln und Winkeln. Würde ein Erwachsener das gleiche Pensum auf seine Art vollbringen wollen, er wäre längst bei der Hälfte mit diversen Schmerzen und Beschwerden gescheitert. Für geistige Beweglichkeit wäre er zu diesem Zeitpunkt außerdem kein Renommierobjekt mehr.

Übrigens: der vorhin erwähnte Vier-rechte-Winkel-Sitz ist auch als „Pharaonen-Sitz" bekannt, hat also schon vor Tausenden Jahren seinen Ursprung. Sämtliche Gelenke haben in dieser Position die größte Belastbarkeit, haben daher die „sicherste" Lage. Der Schädel ruht in bester Balance auf dem Atlas (dem „tragenden Teil" der obersten Wirbelsäule).

Wenn Sie sich nun entschließen, Ihrem Dasein eine neue Qualität zu verleihen, werden Sie sich fragen, warum Sie das nicht schon viel früher gemacht haben. Wenn dann einmal alles „ins Lot" gebracht ist, Sie also aufrecht gehen, sitzen und stehen gelernt haben, werden Sie sich wundern, warum Sie bisher so vertrackte, geknickte und gebeugte Haltungen einzunehmen bereit waren. Rundrücken und Schultervorfall sind alles andere als natürlich. Niemand wird ernsthaft glauben vom Sessel zu fallen, wenn er die um die Sesselbeine geschlungenen Füße wieder nach vorn auf den Boden stellt. Trotzdem tut es keiner und verbiegt scheinbar lustvoll sämtliche Bestandteile seines Körpers zu einer kinoreifen Karikatur. Der deutsche Komiker Heinz Erhardt prägte die Formulierung: „Wer den Schaden hat, spottet jeder Beschreibung". Tiefsinnig und hintergründig!

Ob Sie es nun merken oder nicht – alles auf dieser Erde ist in ständiger Schwingung. Wir leben mittendrin und – so sollte man meinen – schwingen einfach, natürlich mit. Dem ist leider nicht so. Wir haben unsere natürlichen Anlage zum Schwingen durch verschiedenste Erziehungsmethoden zu unterbinden gelernt. Jetzt ist es an der Zeit, unserem Körper zuliebe, all die anerzogenen und angewöhnten Fehlhaltungen und Bewegungen abzulegen, selbst im „Stillstand" die Schwingung wieder zu erlernen. Das bedarf anfangs Ihrer ungeteilten Aufmerksamkeit und Ihres festen Willens. Lernen Sie geistige und körperliche Unbeweglichkeit in Ihren Sitzgewohnheiten zu orten. Vor allem bei längerem Sitzen stellen sich Verkrampfungen

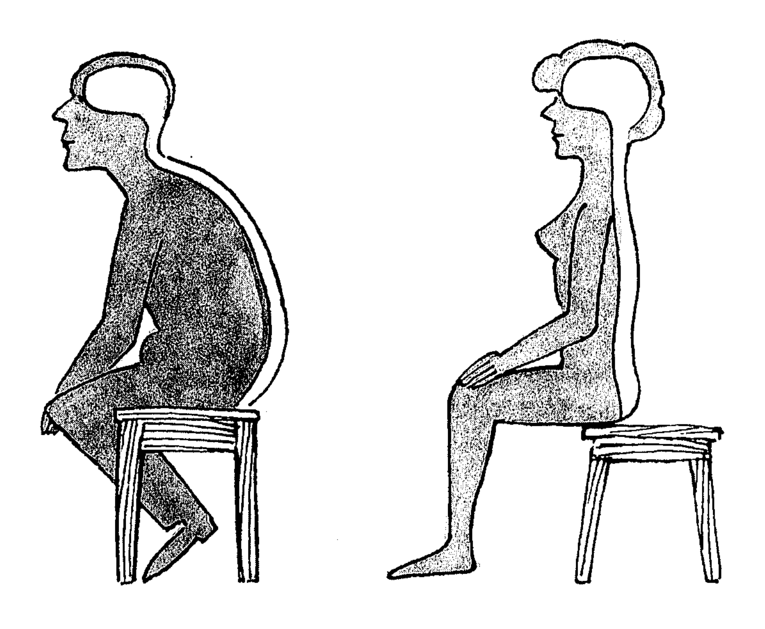
und damit Ermüdungen aller Art ein. Lernen Sie auch im Sitzen zu schwingen – egal bei welcher Gelegenheit, Sie werden konzentrierter und ausdauernder sein als bisher.
Wien ist nicht nur Geburtsort so mancher Größen sondern auch der *Ismakogie.* Wien ist vor allem im Ausland als Stadt des „Wiener Walzers" ein Begriff. Es ist wohl kein Zufall, daß dieser leichtfüßige, schwingende Tanz voller harmonischer Bewegungen das Publikum in Windeseile eroberte. Bei Damen und Herren gleichermaßen beliebt, sorgte er ganz unauffällig und dabei höchst willkommen für Wohlbehagen und gute Laune. Zornig Walzer zu tanzen geht einfach nicht! Entweder man schwingt in Harmonie übers Parkett oder man hält sich zum „Granteln" woanders auf. Walzer – Schwingung, die ansteckt. Leider können wir nicht bei jeder Gelegenheit in Walzerseligkeit dahinschweben – also tun wir etwas anderes, banaleres: mit beschwingtem Schritt schreiten wir von nun an über alle Treppen und Stufen.
Wir lassen die Rolltreppe vor sich hinrollen, den Lift auf- und abgeistern – alles *ohne* uns! Je weniger wir unsere Muskelketten unbewegt lassen, desto besser für die Durchblutung. Wäre Sitzen unproblematisch, bräuchten wohl keine „Gesundheitsstühle" erfunden und verkauft werden! Sitzen ist nun einmal eine unnatürliche Haltung (so wie wir sitzen jedenfalls). Gebe es den gesunden Stuhl – er wäre in den letzten tausend Jahren wohl schon erfunden worden. Früher saß man vorübergehend – heute sitzt man vorübergehend nicht. (Geistige) Trägheit ist aller Laster Anfang.



Bedenken Sie daher immer: „Sitzen macht müde und krank" – sowohl den Körper wie die Seele – vor allem das falsche Sitzen. Wie sollte dabei unsere geistige Beweglichkeit erhalten bleiben?

## *Der verlorene Kopf – Haltlose Haltung*

*Ismakogie* bedeutet auch, sich immer wieder selber zur Ordnung rufen, Körperverfassung und vor allem Körperhaltung zu überprüfen. Durch Schultervorfall und damit entstehendem Rundrücken neigt sich der Kopf immer mehr nach vorne. Bei manchen Menschen hängt er bereits vor deren Körper. Seien wir uns deshalb ständig unserer Körperhaltung bewußt. Sie bewirkt eine nachhaltige Beeinflussung des Gesichtsausdruckes und läßt damit Rückschlüsse auf unser körperliches und seelisches Befinden zu. Befindet sich der Kopf *vor* unserem Körper, also vor unserer Wirbelsäule, sind wir sowohl körperlich wie auch seelisch aus dem Gleichgewicht. Unser Kopf sollte normalerweise auf dem dazu vorgesehenen Träger, dem Atlas, liegen, wo er gehalten und getragen wird. Beim Rundrücken speziell befindet sich der Kopf allerdings vor der Wirbelsäule und muß nun gewaltsam mittels Muskelkraft (Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur) vom völligen Herunterfallen bewahrt werden – wir „verlieren unseren Kopf". Bei dieser Kopfhaltung ist man selbstverständlich aus dem körperlichen Gleichgewicht, unser Schwerpunkt ist nach vorne verlagert, außerhalb unseres Körpers. Wir kommen damit „aus der Façon", nicht nur körperlich, denn mit der Verspannung wächst auch die Aggression – unser seelisches Gleichgewicht ist ebenfalls aus dem Lot. Normalerweise geht der Schwerpunkt durch den Körpermittelpunkt. Ist der Kopf ständig nach vorne geneigt, wird der Knick in der Halswirbelsäule immer stärker. Es tritt eine Schädigung der Medulla oblongata (Zwischenhirn = Übergang unseres Gehirns in das Rückenmark) ein. Eine Beeinträchtigung kann z. B. Ursache für die Entstehung und Entwicklung von Asthma sein; fallweise auch mitverantwortlich für das „Cervical-Syndrom".



Die „Medulla oblongata" ist in ihrer Funktion als „Über-Leitstelle" höchst gefährdet, da besonders gelegen. Lebenswichtige Gehirnnerven wechseln dort vom Kopf in die Wirbelsäule ins Rückenmark über. Bei unterbundener oder gestörter Durchblutung durch Muskelverspannung treten naturgemäß Störungen auf, z. B. bei der Speichel- und Tränenabsonderung; die Motorik, d. h. der Gleichgewichtssinn leidet; die Verdauungsorgane und selbst die Atmung werden beeinträchtigt; die Tiefensensibilität gestört, was Empfindungslosigkeit bedeutet; Koordination und Orientierung im Raum und die Erhaltung des Gleichgewichts können gefährdet sein, ebenso der Kreislauf. Dazu kommt, daß in genau diesem Bereich des Übergangs die Verantwortung für das Funktionieren unserer Schutzreflexe angesiedelt ist: Schluck- und Brechreflex, Saugreflex, Nies- und Hustenreflex, schließlich Lidschluß- und Hornhautreflex.
Wenn nun der Kopf vor dem Körper „hängt", müssen dafür nicht vorgesehene Muskelpartien Schwerarbeit leisten, um diesen oft bis zu 12 kg schweren Schädel mit allem Drum und Dran halten zu können. Dabei wird die Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur ständig verkrampft während sich die Halsmuskulatur ausdehnt. Im Laufe der Zeit steigert sich dieser Zustand und damit die falsche Haltung samt ihren Beschwerden. In diesem Zustand sind z. B.: Seminare zum positiven Denken nutzlos, denn *der Körper* muß zuerst lernen, sich wieder aufzurichten. Durch dauernde Verkrampfung und Unbeweglichkeit verkümmert und degeneriert die Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur, eingelagerte Schlackenstoffe verursachen dann schier unerträgliche Schmerzen. Die Durchblutung wird im weiten Umfeld gehemmt.

Es gibt bald keine geraden Rücken mehr – daher sind so viele von uns krank, oft sogar schwer krank!

## *Über das Sitzen*

Um sehr rasch am eigenen Körper Erfolge verbuchen zu können, brauchen Sie nur Ihre Umgebung und Ihre Umwelt zu beobachten, genauso kritisch wie sich selbst beim verstellten Rückspiegel im Auto. Aber bitte beginnen Sie mit der Kritik und dem Verbessern immer nur bei sich selbst. Sagen Sie nie einem anderen was er tun soll. Tun Sie es selbst. „Wenn Du willst, daß etwas geschieht, dann tu es!" Wir sind immer nur uns selbst verantwortlich. Lernen Sie möglichst rasch bewußt sehen und wahrnehmen, nicht nur hinschauen. Auch das haben wir als Kinder noch gekonnt: beobachten, beachten, wahrnehmen, sozusagen „aufsaugen" mit jeder Faser unseres Körpers und vergleichen, mitdenken. Sie werden sich wundern oder entsetzt sein

was Sie alles erblicken. Bis jetzt haben Sie es als „normal" hingenommen wie man sitzt. Diese Meinung werden Sie sehr rasch ändern. Sie brauchen nur nach einer Gymnastikstunde die zusammengefallenen und zusammengesunkenen Gestalten beobachten, wenn sie dann bei Tisch sitzen.

Alle Bewegungstherapien dieser Welt ohne den eigenen Körper und seine Haltung zu kennen, sind derzeit das größte Übel. Beobachten Sie doch: jeder Mann (um nicht zu sagen: jedermann) sitzt, indem er seine Füße unter und hinter den Sessel praktiziert, wobei die Fersen nach oben zeigen. Sehen Sie sich Rücken und Nacken der solcherart Sitzenden an.
Noch schlimmer manifestiert sich die Sitzhaltung bei den Frauen: die hochhackigen Schuhe und übereinandergeschlagenen Beine sind Ausdruck ihrer Fehlhaltung sowohl beim Gehen als auch beim Sitzen. Beobachten Sie deren Gesicht und die Schultern und lernen Sie daraus. Gewöhnen Sie sich überhaupt an, andere Menschen und deren Haltung zu beobachten – nicht selten haben Sie damit Ihr eigenes Spiegelbild vor Augen. Beim Anblick Ihrer „Opfer" wird Ihnen bewußt werden, welche Auswirkungen auch bei Ihnen zumindest zu erwarten sind, wenn schon nicht vorzufinden. Öffnen Sie Ihren Blick dafür, dann öffnen Sie sich selbst die Augen.



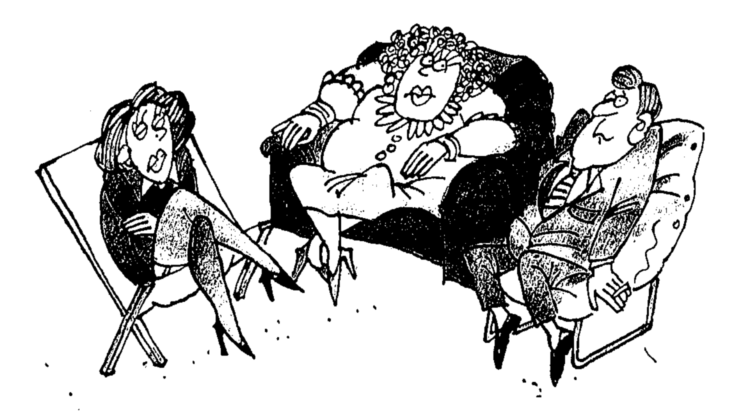
Machen Sie sich einmal bewußt, beobachten Sie gezielt, wie sich ein Schauspieler auf der Bühne setzt, sich niederläßt, sitzt und wieder aufsteht – sich erhebt. Merken Sie etwas? Vergleichen Sie sich dabei im Spiegel bei derselben Tätigkeit. Und jetzt versuchen Sie sich vorzustellen, daß der Schauspieler auf der Bühne sich so bewegte wie Sie zu Hause. Das sähe zumindest ungewohnt aus, wenn nicht sogar häßlich. Jedoch ist nichts Geziertes an seinem Tun – *er* macht es richtig! Sicher, er hat gelernt es *so*

zu tun – und hiermit können Sie es auch erlernen – wenn Sie das wollen. Und das ist denkbar einfach. Sehen Sie zu und machen Sie es nach. Beobachten Sie weiter mit welcher Grazie, Eleganz und Überzeugung eine Schauspielerin Ihre Kleidung trägt – auch wenn es kein Abendkleid ist. Einzig und allein die Körperhaltung bewirkt, daß sie „zum Tragen kommt". Wie würde die gleiche Kleidung bei Ihnen wirken? Von jetzt an wissen Sie, wie Sie sich halten werden: aufrecht und sicher.

## *Alltagssituationen*

Das Wartezimmer eines Arztes. Ein Patient kommt hinzu, findet einen freien Stuhl (selten genug) und läßt sich hineinplumpsen. Die wartenden Patienten würden mit Entsetzen aufspringen und flüchten, könnten Sie die Schreie von Wirbelsäule und Bandscheiben hören! So aber hört nicht einmal der Betroffene seine eigenen Bestandteile ächzen und stöhnen. Er ist taub gegen sich selbst geworden, wie so viele andere auch.

Liebe Gäste haben sich in einer Wohnlandschaft eingefunden und versinken genüßlich in den tiefen Polstern. Langsam verebbt das geistreiche



Gespräch zu banalem Geplauder, es wird Zeit zu gehen. Gast um Gast stemmt sich mühsam mit Armen und verlagerten Hebeln und Gewichten aus dem Sitzmöbel (manch einer bräuchte wohl einen Kran!). Plötzlich ein Schrei – der Hexenschuß hat ein weiteres Opfer getroffen.

Gegenbeispiel:

Ich habe gute Freunde, die haben ein hübsches altes Bauerhaus zu ihrem neuen Domizil erkoren. Sie zogen um, nicht aber ohne zuvor ihre riesige alte Wohnlandschaft auf den Sperrmüll geworfen zu haben. Seitdem sitzen sie auf harten, ungepolsterten Bänken und Stühlen – ganz ohne Hexenschuß, ohne Schmerzen in der Wirbelsäule und ohne Bandscheibenschäden. Die Hausfrau ist eine meiner Schülerinnen.

## *Nun, wie setzt man sich denn richtig?*

Genauso, als wollte man einen Hofknicks machen – in königlicher Haltung. Und dabei haben die *Oberschenkel* die Arbeit. Vermeiden Sie, das Gesäß zuerst hinten wegzustrecken, um sich dann darauffallen zu lassen. Behalten Sie den Oberkörper aufrecht und überlassen Sie das eigentliche „Niederlassen" Ihren Oberschenkeln! Sehen Sie in alten Filmen die Hofknickse an, das Hinsetzen und lernen Sie daraus. Würdevoll heißt nicht geziert, elegant nicht hochnäsig. Denken Sie immer daran, daß dies die dem Rückgrat gemäße Haltung ist. Bewahren Sie Haltung – auch beim Setzen und Sitzen! Wer in sich zusammensinkt ist nicht leger, sondern kaputt!

Gesund sitzen Sie auf einem harten Hocker oder Stockerl. Und erinnern Sie sich an den Anfang des Buches: sitzen Sie auf dem vordersten Rand. Die Füße bilden mit dem Unterschenkel einen rechten Winkel. Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Das Becken steht ebenfalls in einem rechten Winkel zu den Oberschenkeln. Nur so kann das Hüftgelenk die Belastung durch Ihren Körper tragen und *er*-tragen, ohne Schaden zu nehmen.

## *Schwingung im Sitzen*

Die Füße haben vollen Kontakt mit dem Boden und stehen zueinander in leichter V-Stellung, die Fersen berühren sich aber nicht. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Die Arme liegen bei nach oben zeigenden Handflächen locker auf den Oberschenkeln. Wenn Sie jedoch bei Tisch sitzen, können die Arme auch im rechten Winkel auf dem Tisch liegen, wenn die Tischplatte nicht zu hoch ist! Die Schultern runter! Nun können Sie, ohne daß es jemand merkt, Ihre Oberschenkelmuskeln trainieren, indem Sie abwechselnd links und rechts mit dem ganzen Fuß in den Boden treten (muskulär denkend). Die *Fußsohlen bleiben dabei am Boden liegen!* Achten Sie aber darauf, daß alle anderen Körperpartien, vor allem die Schultern locker bleiben. Die Oberarme nicht an den Körper pressen, Oberkörper ganz ruhig halten. Das Kinn bildet mit dem Oberkörper einen rechten Winkel. Niemals das Kinn hochnehmen und noch weniger vorschieben! Wenn Sie jetzt mit beiden Beinen in den Boden treten, langsam und dabei bewußt ausatmen, müßten Sie spüren, wie Ihre Wirbelsäule sich aufrichtet, wie Ihr Kopf sich aus dem Nacken nach oben zieht, wie Sie ein kleines Stückchen wachsen. Und jetzt langsam die Muskeln lösen: beim Hineintreten in den Boden ausatmen, die Muskeln spannen und dann langsam wieder lösen.

Ist Ihnen aufgefallen, daß Sie wie von selbst in eine Schwingung geraten? Wenn Sie dabei noch lächeln, entkrampfen Sie auch noch Ihre Gesichtsmuskeln. Lächeln Sie.

Diese Übung können Sie überall machen, wo Sie sitzend auf etwas oder jemanden warten. Dabei wird Ihnen auch die Wartezeit weniger lang vorkommen. Wenn Sie nun wieder aufstehen wollen, nehmen Sie den rechten Fuß etwas zurück, Ferse anheben, Vorfuß des rechten Fußes hinter die Ferse des linken Fußes, welcher den Bodenkontakt hält. Fußvorderseiten und Knie zeigen nach außen. Konzentrieren Sie sich auf die Oberschenkelmuskulatur: fordern Sie Ihren Oberschenkel auf, Sie zu halten. Ihr Oberkörper bleibt dabei aufrecht. Jetzt atmen Sie aus und stehen auf – das heißt: Sie erheben sich! Wenn Sie das auf Anhieb geschafft haben, sind Sie ein Naturtalent. Wenn nicht, sind Sie ein ganz normaler Anfänger, dessen Oberschenkelmuskulatur noch trainiert werden muß um nicht mehr dabei zu zittern, zu wackeln oder aus dem Gleichgewicht zu kommen. Da dies nur eine Sache der Übung ist, versuchen Sie das Ganze gleich noch einmal. Nun versuchen Sie das Aufstehen mit umgekehrter Fußstellung noch einmal. Beim Niedersetzen *nicht* umdrehen um zu schauen, ob der Stuhl noch hinter Ihnen steht, sondern mit den Füßen fühlen, wo er steht. Erinnern Sie sich an die Schauspieler auf der Bühne, sie drehen sich auch nie um; Sie haben sich vorher orientiert und erledigen die „örtliche Feinabstimmung", z. B. die Lage des Stuhlbeines, mit fühlendem Fuß! Und erinnern Sie sich auch an die königliche Haltung. Schultern kontrollieren, Arme locker rechts und links neben Ihrem Körper hängen lassen. Wenn Sie das oft genug geübt haben, werden Sie das Gleichgewicht niemals mehr verlieren.

Die Muskeln Ihrer Oberschenkel und Ihres Rückens werden beim richtigen Sitzen vorn auf der Kante im Laufe der Zeit gestärkt, wenn Sie die Übung mit in-den-Boden-treten der Füße öfter wiederholen. Wenn Ihnen das richtige Sitzen auf einem harten Stuhl anfangs auch noch schwerfallen mag, Sie sich nicht vorstellen können, sich jemals daran zu gewöhnen, dann haben Sie doch Geduld, haben Sie Vertrauen zu sich selbst.

Eine meiner Schülerinnen hatte sich kurz vor ihrem ersten *Ismakogie*-Seminar wegen Ihrer Rückenschmerzen und Verspannungen im Hals- und Nackenbereich auf Anraten vermeintlich kompetenter Leute einen sündteuren, sogenannten „ergonomischen" Drehstuhl mit allen Schikanen (wörtlich zu nehmen!) angeschafft. Es fehlte nichts: Schalensitz, verstellbare Rückenlehne, Armlehnen, Sitzfläche nach vorne und hinten verstellbar und – natürlich – gepolstert und – ebenso „natürlich" – mit hübschen Rollen untendran. Aber auch sie, die bis zu zehn Stunden täglich vor dem Bildschirm sitzt, hat sich an den harten Hocker gewöhnt. Und? Sie ist ihre Schmerzen losgeworden und braucht seitdem keine Rückenmassage mehr. Sie bestätigt selbst, daß diese vorher beschriebenen Übungen im Sitzen wirkungsvoller als die beste Massage sind.

Haben Sie bisher sitzend in diesem Buch gelesen, dürfen Sie sich eine Pause gönnen. Stehen Sie auf, gehen Sie zum Fenster, öffnen Sie es, heben Sie wieder die flache Hand mit dem Handrücken nach oben bis etwa 20 cm vor den Mund, pusten Sie stoßweise, so als ob Sie eine Flaumfeder vom

Handrücken entfernen wollten, leicht, spielerisch und nicht öfter als zehn- oder zwölfmal hintereinander.

Und nun kehren Sie bewußt langsam schreitend zu Ihrem Buch zurück und lesen Sie weiter: sitzend oder, noch besser und gesünder, stehend in der Schwingung! So Sie sich fürs Sitzen entschlossen haben, vergessen Sie nicht, ganz vorne an der Kante Platz zu nehmen.

Versuchen Sie, beim Sitzen Ihre Sitzknorren zu spüren (Sie haben Sitzhöcker oder Sitzknorren um darauf zu sitzen „Nomen est omen"). Beobachten Sie bei Gelegenheit ein vorschulaltriges Kind – so es nicht schon (v)erzogen worden ist: es sitzt instinktiv richtig vorne am Sitzrand, und sein Becken steht wiederum im rechten Winkel zu seinen Oberschenkeln. Doch, wie lange vermag es ruhig sitzen zu bleiben! Vielleicht fünf Minuten – sein Instinkt treibt es vom Stuhl! Erinnern Sie sich daran, daß Sitzen – vor allem langes und falsches Sitzen – müde und krank macht.

Der Chemiker eines deutschen Konzerns, Teilnehmer eines Wochenendseminars, sandte nach dem Seminar ein Foto von sich, das ihn an seinem Arbeitsplatz zeigt. Dazu schrieb er: „Ich stellte sofort meinen Drehstuhl in die Ecke, angelte mir die nächstgelegene Kiste – so sitze ich jetzt. Nach Jahren zum ersten Mal wieder schmerzfrei – hurra! Meine Kollegen betrachten mich zwar mit einem milden Lächeln (aber ich weiß jetzt genau: wer zuletzt lacht, der bin ich. Danke . . ."



## Über das Stehen

Kurz gesagt: unser bisheriges Stehen ist ebenso widernatürlich wie das Sitzen. Aber in unserer Welt ist eben alles anders geworden, dem müssen wir eben Rechnung tragen. So stehen wir denn Schlange im Selbstbedienungsladen, stehen in überfüllten Wartezimmern, stehen an den Haltestellen bei Bus und Straßenbahn, nur, um in deren Inneren erneut körperschädigend zu stehen. Gleiches gilt bei Behörden und zur Reisezeit in den Zügen. Auf unseren Füßen ruht nicht nur unsere körperliche Last, sondern auch jene, welche wir mit uns zusätzlich herumschleppen: Taschen, Pakete, Säcke und Körbe, alle meist wohlgefüllt.
Unsere Füße tragen das. Wir haben zwei davon. Doch wir tun so, als ob wir nur immer einen hätten, der zweite dient quasi als Reserve. Wahrscheinlich belasten wir deshalb bald den einen, bald den anderen und schädigen dadurch Fuß, Knie, Becken und Wirbelsäule, ja das ganze Knochengerüst und da vor allem die Bandscheiben. Wir meinen, den jeweils belasteten Fuß zu „entlasten" indem wir den anderen – wieder einseitig! – *be*lasten. Das ist keine Erholung für die Beine, sondern ein „abmurksen".
Unsere Füße, die uns durchs Leben tragen sollen, verdienen wirklich die größte Aufmerksamkeit, denn sie leisten Schwerstarbeit. Wir können – und sind dazu verpflichtet – ihnen dabei zu helfen! Lassen wir ihnen daher Spielraum, indem wir sie nicht in zu knappes Schuhwerk zwängen (kommt von Zwang!) und sie weder müde noch faul durch Schuheinlagen oder eingearbeitete Fußbette machen. Wir nehmen bequeme, flache Schuhe ohne Absatz und ohne Einlagen, all dies nach eigenem freiem Willen, vorherigem „be-denken" und öfterem bewußtem Ausprobieren. Fragen Sie dabei immer Ihren Körper, Ihren ehrlichsten Berater, und hören Sie hin, was er Ihnen zu sagen hat.

## Schwingung im Stehen

Wiederholung wegen der Wichtigkeit für unsere Gesundheit! Wenn Sie längere Zeit stehen müssen, dann immer auf beiden Füßen und niemals ruhig – Sie ermüden dann kaum – denken Sie sich eine liegende Acht. Die Füße stehen in der offenen V-Stellung, die Fersen etwas auseinander, die Vorfüße weiter auseinander. Versuchen Sie jetzt Ihr Körpergewicht so auf die Füße zu verlagern, daß Sie ständig langsam eine liegende Acht nachschwingen. Beginnen Sie mit dem rechten Fuß und dem rechten Fersenpunkt. Das ist jene Stelle, mit der Sie beim Gehen auftreten sollten, jene Stelle, an der die Absätze zuerst schiefgelaufen werden. Von diesem rechten Fersenpunkt aus verlagern Sie das Gewicht über den Außenrand des Fußes bis zum Kleinzehenpunkt, von dort weiter zum Großzehenpunkt. Von hier aus verlagern Sie das Gewicht weiter auf den Fersenpunkt des linken Fußes, weiter

über den Außenrand des linken Fußes bis zum Kleinzehenpunkt, weiter über den Großzehenpunkt zurück zum Fersenpunkt des rechten Fußes, mit welchem Sie ja begonnen haben. Alle Punkte behalten dabei immer Bodenkontakt.

Vielleicht üben Sie – als Anreiz – die Schwingung im Stehen zu Hause bei schöner Musik. Denken Sie dabei an einen Halm im Wind. Lassen Sie dabei wieder den Atem harmonisch fließen. Mit der Zeit können Ihre schwingenden Bewegungen immer kleiner werden, bis Sie für andere Menschen kaum noch sichtbar sind. Mit obiger Übung werden Sie auch längeres Stehen gut „überstehen".

## *Über das Gehen*

Gehen Sie so oft Sie können hinaus in die Natur, scheuen Sie kein Wetter. Auch wenn es ungastlich sein sollte. In Norddeutschland heißt es: „Es gibt kein schlechtes Wetter – es gibt nur unzweckmäßige Kleidung." Gehen Sie nicht spazieren (!), sondern gehen Sie rasch, so rasch Sie können. Selbstverständlich ziehen Sie dabei die richtigen Schuhe an, jene, in denen Ihre Fußsohlen abrollen können. Machen Sie kleine Schritte, setzen Sie die Oberschenkel ein. Vermeiden Sie, die Unterschenkel aus den Kniegelenken herauszuschleudern. Denken Sie an Katzen und versuchen Sie solcherart zu gehen. Vermeiden Sie bitte in den Boden hineinzutreten und hineinzustampfen und heben Sie die Füße nach dem Abrollen rasch vom Boden weg. Gehen Sie „aus dem Boden heraus", leichtfüßig und graziös wie ein Reh.
Schauen Sie nicht auf den Boden vor sich, blicken Sie frei geradeaus und rechts und links. Erinnern Sie sich an das „Schlingerl" oben am Kopf und ziehen Sie daran Ihren Nacken heraus und strecken dabei Ihre Wirbelsäule. Lassen Sie beim Gehen Ihre Schultern fallen und halten Sie den Kopf so, daß die Stirn etwas vor dem Kinn steht und verbannen Sie alle Falten von der Stirn.
Sie werden spüren wie befreiend und erfrischend dieses Gehen wird, wenn Sie dabei auch noch bewußt harmonisch ausatmen.

*Mein besonderer Rat:*

Gehen Sie die ersten zehn Mal allein oder nur mit dem Hund, denn wenn Sie sich unterhalten, können Sie nicht Ihr Gehen kontrollieren. Wenn Sie aber zehnmal die Gelegenheit hatten es richtig zu machen, dann werden Sie auch künftig dabei bleiben, denn ein freudvolles, richtiges, beschwingtes Gehen bringt in Ihrem Inneren alles zum Klingen.

Eine körperbewußte Freundin bestätigt es uns in ihrem Brief mit überzeugenden Worten: „Welche Freude ist das Bergaufsteigen, wie schön ist es, die Muskulatur der Schenkel zu spüren und die Kraft, welche vom „Unterbau" des Körpers ausgeht! Wie mühselig war mir dies früher, denn ich zog mich an den Schultern die Berge hinauf und war stetig erschöpft. Nun aber sitzt mein Oberteil locker auf dem Volumen des unteren, läßt sich von ihm tragen und trägt noch ein Rucksäckchen mit. Dann fühle ich mich richtig zu Hause in mir selbst und bin vollkommen zufrieden.

Weiters sagt Sie:

Das Bett in dieser Alphütte war immer schon eine Qual und hielt mich fast davon ab, herzukommen. Heute morgen, nach der 1. Nacht, bewegte ich mich ganz ismakogisch und siehe da, es dauerte nicht lange, und die Rückenschmerzen waren verflogen. Ja, Martha, Du bist schon eine Schatztruhe, und ich danke Dir, daß Du mir geholfen hast, die meine zu öffnen und darin soviele Juwelen zu finden. Ich weiß, daß ich noch längst nicht alle kenne, und auch das ist eine Freude. Für meine Mutti ist dies wohl alles noch viel bedeutender . . ."

und auf einer Karte aus Paris berichtet Sie:

„. . . 5 Stunden bin ich durch diese wunderbare Stadt gelaufen, habe mich nur eine Viertelstunde hingesetzt und *nichts* tat mir hinterher weh! Wodurch? Dank ismakogischem Gehen, dank der richtigen Schuhe und dank Dir . . ."

## Über das Liegen

Schlafen Sie gut? Wenn das nicht der Fall ist, brauchen Sie nicht gleich einen Wünschelrutengänger zu bestellen oder einen Pendler, sondern schauen Sie zunächst kritisch Ihre Matratze an: ist sie zu hart? Ist sie zu weich? Eine zu harte Matratze ist genau so schädlich wie eine zu weiche. Die ideale Matratze paßt sich dem Körper an. Grundbedingung ist, das Rückgrat muß in Seitenlage gerade bleiben, Becken und Schultern sollen daher etwas einsinken können.
Aber vielleicht ist auch das Gummiband Ihrer Pyjamahose zu eng? Ihr Körper will auch im Schlaf nicht eingeengt werden. Wachen Sie dennoch verspannt und wie gerädert auf, dann sollten meine lieben Leserinnen einmal prüfen, ob die Schulter- und Nackenverspannungen nicht vielleicht von einem zu engen Büstenhalter kommen, den Sie gestern getragen haben. Lassen Sie ihn dann zwei oder drei Tage weg, besser aber eine Woche. Am allerbesten: Sie tragen überhaupt keinen mehr. Auf keinen Fall sollten Sie ihn anlegen, wenn Sie öfter an Migräne leiden.

Da Ihre Wirbelsäule bei seitlicher Ruhelage gerade sein sollte – entsprechend den physiologischen Krümmungen – darf Ihr Kopfkissen natürlich nicht zu hoch sein, sonst liegt der Nacken nicht gerade.
Bevorzugen Sie beim Einschlafen die Bauchlage, haben aber Schmerzen im Bereich Ihrer Lendenwirbelsäule, weil Sie ein Hohlkreuz haben, dann vermeiden Sie die Bauchlage.
Bei Rückenlage mit gestreckten Beinen kann sich das Hohlkreuz bei zu harter Matratze unangenehm bemerkbar machen. Dies ist dann der beste Beweis dafür, daß Ihre Matratze zu hart ist. Verwenden Sie eine weichere, die sich Ihren Körperformen anpaßt. Es ist kaum empfehlenswert, die ganze Nacht mit angezogenen Beinen zu liegen. Sie sollten auch während der Nacht so oft als möglich Ihre Lage im Bett verändern, genauso wie gesunde Kinder es noch instinktiv tun. Liegen Sie längere Zeit in der gleichen Stellung können Körperteile „einschlafen", d. h. Parästhesien treten auf, da eine Stauung entsteht und die Durchblutung gehemmt wird. Achten Sie vor allem auf Ihre Kopfhaltung im Bett. Ihre Halswirbelsäule sollte weder nach vorne noch nach rückwärts gebogen sein. Diese Fehlhaltung verursacht sehr oft ein taubes Gefühl in den Händen und Fingern. Vermeiden Sie die Bauchlage möglichst, bedenken Sie, daß die Bauchlage nicht die idealste Lage ist, wobei das Hohlkreuz gefördert und die Halswirbelsäule oft verdreht wird. Fragen Sie in jeder Lage Ihren Körper, wie er sich fühlt.

## *Über den Sport*

Es gibt wohl keinen anderen Begriff, unter dessen Namen mit der Gesundheit so viel Schindluder getrieben wird, wie den des Sports. Zur ursprünglichen Idee, den Körper durch Spiel und Wettkampf fit und gesund zu erhalten, findet sich heute kaum noch eine Parallele. Ehrgeiz und materielle Interessen ließen die einstigen Spiel- und Sportbewerbe zu kommerziellen Menschenverschleißorgien eskalieren. Nationale und internationale Interessen stehen im Vordergrund, der Mensch und dessen Gesundheit ist nicht mehr von Interesse. Die Grenzen körperlicher Leistungsfähigkeit sind erreicht – die Rechnung wird täglich vom menschlichen Körper bezahlt.

Auch Freizeitsport wird meist wider jede Vernunft betrieben. Und auch hier wehrt sich der Körper gegen Anomalien im Ablauf. Hier kann die *Ismakogie* vorbeugend und helfend eingesetzt werden. Das beginnt bereits damit, nicht unbedacht zu trainieren und in den Wettkampf zu gehen, sondern sich rechtzeitig vorher zu fragen: „Ist das noch gut für meinen Körper?" Wir haben nämlich nur den einen, deshalb sollten wir großen Bedacht darauf legen ihn gesund zu erhalten. „Bedacht" kommt von „bedenken" – bedenke vorher was Du tust, bevor Du es tust, denn nachher kann es schon zu spät sein. „Bedacht haben" heißt auch „ein Dach haben", das uns schützt! Also bedenke und schütze Dich. Die *Ismakogie* hilft, die Grenzen

der eigenen Leistungsfähigkeit zu erkennen. Wer die harmonischen Bewegungsabläufe bewußt vollzieht, wird ausdauernder werden und reduziert auch noch die Verletzungsgefahr. Bei stattgefundener Verletzung kann man an Ort und Stelle sich selbst erste Hilfe leisten und den Heilungsprozeß durch richtige und kontrollierte Bewegung und Atmung beschleunigen.
Jeder Mensch und damit auch jeder Sportler ist ein Individuum, also ein Einzelstück, eine einmalige Persönlichkeit. Dementsprechend bedarf es auch eines individuellen Trainings um die persönlichen Leistungen zu optimieren und nicht irgendeines Einheitstrainings. Die *Ismakogie* ist die einzige Bewegungslehre, die auf unterschiedliche Persönlichkeiten eingeht und so ganz spezifisch wirken kann.

Große individuelle Unterschiede können oft eine differente Anwendung erforderlich machen, z. B.:

a) Körperbau
b) Knochenbau
c) Atemrhythmus
d) Muskeltonus
e) Kontraktionseigenschaft der Muskulatur
f) Elastizität der Bänder und Gelenke
g) Beweglichkeit der Gelenke (besonders Kniegelenk) und vieles mehr.

*Ismakogie* hilft dem Sportler nicht nur seinen Körper besser kennenzulernen, Muskelketten einzusetzen und zu trainieren, sondern damit auch die Verletzungsgefahr zu verringern. Sollte wirklich einmal eine schwerere Verletzung auftreten, helfen ihm die Übungen der *Ismakogie* (gezieltes Muskeltraining) schneller wieder auf die Beine zu kommen.
Das schafft er dann selbst.
Die *Ismakogie* ist die natürliche Grundlage für das Körpertraining, auf welchem das jeder Sportart angemessene technische und taktische Training aufbauen sollte.
Ohne *Ismakogie*-Anwendung kann Sport Gift für den Körper sein (es gibt ja auch „schleichende" Gifte!). Es humpeln genug Sportgeschädigte in diesem Land herum.

Ich kenne seit Jahren einen Manager, einen begeisterten Tennisspieler. Im Sommer spielte er auf dem Platz, im Winter in der Halle – Tag für Tag, kein Turnier ließ er aus. Nun traf ich ihn nach einiger Zeit wieder. Er hatte sich verändert: er ging sehr krumm, Knie- und Kreuzschmerzen waren ihm anzusehen und beim Händedruck stöhnte er auf. Ständig rieb er mit der Linken das rechte Ellbogengelenk. „Immer noch Tennis?", fragte ich. Darauf er resigniert: „Es geht nicht mehr, der Tennisarm verbietet es." Der Mann ist Anfang vierzig . . .
Es kommt eben immer darauf an, *wie* man Tennis spielt – ob in harmonisch gleichmäßiger Bewegung, in harmonischem Ablauf von Spannen und Lösen, mit harmonischer Atmung und vor allem mit harmonischem Beinspiel.
Wichtig ist das kontrollierte Spielen in ständiger Schwingung. Beim raschen Starten und Stoppen vergißt man meist das richtige Ausholen, das

richtige Auslaufenlassen des Schlages, das schöne Durchziehen des Schlägers beim Schlag. Zu beachten wäre bei jedem Schlag - ob Vorhand oder Rückhand - weich und schön in der Schwingung in die Knie zu gehen, harmonisch mit der richtigen Atmung, mit der gelösten, freien Atmung. Dann werden Sie sich nicht schädigen, Sie werden sehen. Denken Sie daran und beginnen Sie das Spiel langsam und lassen Sie es am Ende des Matches oder der Stunde wieder langsam ausklingen. Es hat sich schon mancher am Tennisplatz einen Herzinfarkt eingehandelt.

## *Besser sehen in bewußter Haltung*

### *Augenstärkendes Schauen*

Beobachten Sie sich bitte einmal selbst: wie blicken Sie, wenn Sie etwas anschauen? Nehmen Sie auch bewußt wahr, was Sie sehen oder schauen Sie nur hin ohne etwas zu registrieren? Nicht umsonst gibt es Bezeichnungen wie „ein leerer Blick", „ein trüber Blick" oder „ein starrer Blick". Wir schauen um zu sehen, um etwas wahrzunehmen, etwas zu „erfassen", um zu erkennen und zu betrachten. „Bewußtes Sehen" heißt das. Dieses bewußte Sehen ist das gesündeste und wirkungsvollste Training für unsere Augenmuskeln. Bauen Sie dies in Ihren Alltag ein und vielleicht legen Sie dann bald Ihre Brille weg.

Starten wir gleich einen Versuch. Richten Sie Ihren Oberkörper gerade auf (wenn Sie sitzen, halten Sie den Vier-rechte-Winkel-Sitz ein), lassen die Schultern locker fallen und atmen Sie aus. Ziehen Sie sich am „Schlingerl" empor. Merken Sie, wie Ihre Augen größer werden? Spüren Sie das? Ihr Blick wird durch die richtige Haltung klarer. Betrachten Sie jetzt ganz bewußt einen gegenüberliegenden Gegenstand. Umkreisen Sie diesen Gegenstand langsam mit den Augen, lassen Sie Ihre Augen wandern, umrunden Sie den Gegenstand nur mit den Augen. Betrachten Sie die Konturen, nehmen Sie die Farbe wahr, die Unebenheiten, die Lichteinwirkung. Schauen Sie im Geist hinter den Gegenstand, denken Sie räumlich. Sehen Sie Rundungen, Ecken, Kanten, einen Faltenwurf, vielleicht eine Spiegelung, Staub- oder Rußteilchen... Was entdecken Sie selbst noch? Merken Sie jetzt, wieviel man durch konzentriertes Schauen sehen kann? Das menschliche Auge ist eines der größten Wunder. Die als selbstverständlich verstandene Funktion ermöglicht uns erst, die Wunderwelt von Formen und Farben zu erleben! Achten Sie einmal bewußt darauf, lernen Sie den Wert des Sehens erkennen. Sehen Sie bewußt.

Bewegen Sie Ihre Augen, ohne dabei die Kopfhaltung zu verändern. Schauen Sie so weit wie möglich auf eine Seite, bewegen Sie dabei nur Ihre Augen - und dann in die andere Richtung, ganz langsam. Auf dem Weg von

einer Seite zur anderen lassen Sie die Augen alles bewußt wahrnehmen, was in Ihrem Blickfeld liegt. Es gibt dabei viele Kleinigkeiten zu entdecken – erfassen Sie sie. Sie können dabei ruhig „mit den Wimpern klimpern", es bewirkt eine Stimulation der Tränendrüse. Unsere Augen sollten immer feucht sein, sonst stellt sich Brennen und Jucken ein. Während Sie mit den Lidern flattern, atmen Sie aus. Beides ist enorm wichtig.

Wie Sie sich denken können, ist obengenanntes Augentraining von Ihnen jederzeit und unauffällig durchführbar. Es geht um die Gesunderhaltung Ihrer Augen. Jedes Auge verfügt über sechs Muskeln und wie jeder Muskel wollen auch diese bewegt werden. Eine Verkümmerung dieser Muskeln bewirkt Beeinträchtigungen beim Sehvorgang. Bevor es also soweit kommt, rollen Sie mit den Augen. Und erst recht, wenn Sie bereits Behinderungen festgestellt haben. Brillen sind Krücken. Jede Krücke legt Muskeln lahm. Also trainieren Sie!
Lassen Sie den Blick schweifen und nicht den Kopf. Diesen lassen Sie wie er ist, bis Ihr Gesichtsfeld nach einer „Nachkorrektur" verlangt. Schließlich haben Ihre beiden Augen zwölf Muskeln zur Verfügung – nur wenn sie keine hätten, müßten Sie den Kopf ständig verdrehen.
Können Sie noch kokettieren? Also mit den Augen anbandeln? Versuchen Sie es wieder – Ihr Gesicht bekommt dabei einen schelmischen Ausdruck, eine übermütige Heiterkeit, die auch Ihrer Seele wohltut.
Lernen Sie wieder „um die Ecke zu schielen", eine anschauliche Möglichkeit des Augentrainings und ein Gegenmittel zum Vor-sich-hinstieren. Starre Blicke sind unangenehm.

Wer seinen Kopf beim Schauen wie den Drehturm eines Geschützes einsetzt, handelt sich auf Dauer einen Bandscheibenverschleiß im Bereich der Halswirbelsäule ein, der auch zu einem Cervical-Syndrom führen kann, was nichts anderes als eine bevorstehende Gipsmanschette um den Hals bedeutet.
Haben Sie erst einmal die *Ismakogie* für sich angenommen, werden Sie Gesprächspartnern den ganzen Oberkörper zuwenden, um Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Interesse zu bekunden. Der Blickkontakt ist so am direktesten und schönsten. Das Wort „Zuwendung" ist hier nicht nur bildlich zu sehen.

Den Unterschied zwischen schauen und starren kann man am besten damit illustrieren, indem man nach der Erläuterung über bewußtes Sehen zum Vergleich eine Fahrt auf der Autobahn heranzieht. Dabei wird wohl Aufmerksamkeit in bezug auf andere Verkehrsteilnehmer an den Tag gelegt, bewußt wahrgenommen wird aber nicht. Ein anderes Beispiel ist das Fernsehen: man starrt in einen kleinen Kasten und sieht zu, was sich dort bewegliches tut, ohne dabei selbst merklich die Augen zu bewegen. Hier wie dort stundenlanges Verharren in gleicher gesundheitsschädigender, sitzender Haltung mit ausdruckslosem Blick. Auch beim Schreiben und Lesen haben wir einen starren Blick.

Als Folge von muskulärer Unbeweglichkeit erkranken auch die Augen, Kopfschmerzen und Migräne stellen sich ein. Nacken und Schultern werden verspannt – die schlechte Oberkörperhaltung verstärkt das noch. Ist es ein Wunder, wenn eines Tages der Körper nicht mehr dabei mitmachen will und schmerzt, als Zeichen seines Protests?
Werden die Augenmuskel in ihrer Aktivität gehemmt oder behindert, bedingt das schlechteres Sehen.

Ich beobachte bereits seit längerer Zeit in meinen Seminaren, daß die Zahl der Brillenträger auffällig zunimmt. Es kommen immer mehr Sehgeschädigte. Dabei ist zu bemerken, daß mit dem Tragen einer Brille im Zusammenhang mit teilweise katastrophaler Körperhaltung eine Verstärkung vorhandener Kopfschmerzen und Migräne einhergeht. Dabei macht sich unter den Brillenträgern eine zunehmende Anzahl von immer jüngeren Jahrgängen bemerkbar; sogar bei Schulkindern und leider auch schon bei Kindern im Vorschulalter.
Übrigens gibt es sehr wenige Kinder, die das Tragen einer Brille ohne weiteres akzeptieren. Ihr noch vorhandener Instinkt wehrt sich gegen dieses Instrument, das einer verordneten Droge gleichkommt. Sie fühlen sich durch den Fremdkörper behindert, denn Kinder meiden alles was sie einengt oder hält (sogar gegen das Halten an der Hand). Ihr natürliches Körpergefühl warnt sie vor unnatürlichen Aufpfropfungen. Wenn dann noch Zwang von außen auf sie ausgeübt wird, sind psychische Veränderungen bei manchen Kindern durchaus nicht auszuschließen.

Es ist ungemein wichtig für Eltern, darauf Bedacht zu nehmen, Kindern ihre angeborene, gerade Oberkörperhaltung zu erhalten! Es dient wirklich der Gesunderhaltung auf allen Ebenen. „Haltung" als oberstes Gebot in einer Familie – viel weniger Leiden und Beeinträchtigungen (auch der Augen!) wären zu beklagen. Das Vorbild „Eltern" darf nicht unterschätzt werden – der Nachahmungstrieb ist wertfrei: gut und schlecht, gesund und ungesund – was vorgelebt wird, ist Muster. Wer seinem Kind schlechte Haltung vorlebt, es noch dazu zum Stillsitzen und Stillhalten dressiert, macht es kaputt. Mit abgewürgter Schwingung und verspanntem Körper wird es zum Jungwrack mit erstorbener Seele und unsicherem Gehaben. Sieht so die Zukunft unserer Jugend aus? Es gibt leider sehr viele schlechte Beispiele, Sie selbst können folgendes täglich beobachten:

Ein Vater „geht" mit weitausgreifenden, schweren Schritten durch die Straßen, beide Hände in den Hosentaschen vergraben, den Kopf vornüberhängend und eingezogen. Sein kleiner Sohn neben ihm: er geht genauso, als verkleinertes Ebenbild seines Vaters. Wie sollte er auch anders gehen, wo er sein Leitbild doch neben sich hat?

Daher mein Appell an alle Eltern: jede Haltung gegenüber Kindern ist „vorbildlich" – nur sollten Sie ein gutes Vorbild sein; wenn schon nicht sich selbst zuliebe, dann eben für Ihre Kinder. Sie haben ja trotzdem Nutzen

davon! Die Lebensqualität Ihrer ganzen Familie hängt letztendlich davon ab – gesunde, leistungsfähige Menschen meistern den Alltag leichter und lieber. Wer ständige, vergebliche Arztbesuche miteinbeziehen muß, ist belastet und belastend. Machen Sie sich frei davon, entdecken Sie einen neuen Gesichtspunkt in Ihrem Alltag! Die *Ismakogie* hilft Ihnen dabei wunderbar. Lernen Sie Ihren Körper kennen, seine Reaktionen, seine Dankbarkeit gegenüber Entlastungen. Lernen Sie Erfühlen, Spüren und erfahren Sie, wie Sie durch Korrektur Ihrer Körperhaltung, richtiger Atmung und bewußtem Sehen Ihre Sehkraft verbessern können. Sie brauchen keine „Extra-Zeit" dazu!

Erinnern Sie sich an Ihre Kindheit. Mit großen Augen begegneten Sie den Überraschungen und Wundern des Lebens, nahmen sie in sich auf und sammelten damit Erfahrung. Es gibt immer noch viel Neues zu sehen auf dieser Welt, auch im Kleinen. Wozu haben wir ein Dutzend Augenmuskeln mit auf den Weg bekommen, wenn nicht zum Bewegen? Und wenn Ihnen einmal zum Heulen ist, weinen Sie drauf los – es ist das beste Augenbad.

Die *Ismakogie* kann Ihnen soviel zurückgeben. Alles Vergessene kommt plötzlich wieder zum Vorschein, Dornröschen wird geweckt! Wenn Sie dazu bereit sind, werden Sie rasch wieder Haltung bekommen und frei fließende Atmung. Wollen Sie? Wollen Sie!

## *Unsere Haltungssünden*

Sie kennen jetzt Ihren Weg, wie Sie Haltung bewahren können um sich gesund zu erhalten:
Denken Sie immer daran, daß Haltungsschäden nicht nur gesundheitsschädigend sind, sie bedrohen bereits unser Leben. Versuchen Sie von nun an, wo und wann immer es für Sie möglich ist, die gröbsten Haltungssünden zu vermeiden:

- das zu lange Sitzen,
- beim Sitzen Ihre Beine übereinanderzuschlagen, ineinander zu verflechten oder um die Stuhlbeine zu wickeln,
- die Unterarme auf die Tischplatte zu legen,
- den Kopf in die Hand zu stützen,
- das Stehen auf einem Bein,
- das Anlehnen oder Anhalten an Gegenständen oder Möbelstücken,
- das Verschränken Ihrer Arme vor oder hinter dem Körper,
- die Hände in die Hüften zu stützen,
- Ihre Hände (Hand) in Hosen oder Rocktaschen zu vergraben,
- das Stehen, Gehen oder Sitzen mit nach innen gedrehten Fußspitzen,
- drücken Sie im Stehen nicht die Knie durch,
- tragen Sie schwere Lasten nie einseitig.



Dies sind die größten und gefährlichsten Haltungssünden die uns leider schon in „Fleisch und Blut" übergegangen sind. Sie alle behindern die Schwingung sowie unsere Atmung, fördern Krampfadern, Doppelkinn, Bandscheibenschäden, Organsenkungen und Hohlkreuz. Wie Sie sich halten, so fühlen Sie sich, das ist unsere „Körpersprache".
Sie haben Ihren Körper verstehen gelernt – drücken Sie sich nun mit seiner Hilfe aus!

# *Über die Seele*

## *Ein bißchen Philosophie zur Ismakogie*

Frau Prof. Anne Seidel war Kosmetikerin bevor Sie, vor mehr als 60 Jahren, die *Ismakogie* entwickelte. Als Kosmetikerin hatte sie sich natürlich vor allem um die Schönheit des menschlichen Antlitzes bemüht. Das Ergebnis erwies sich für sie aber als unbefriedigend als sie mitansehen mußte, wie sich ein verschöntes Gesicht vor Schmerz verzog, sobald die Kundin sich nach einer längeren Sitzung aus ihrem Sessel quälte. Äußerliche Schönheit, wie eine Maske von Hand geschaffen, konnte nicht der Weisheit letzter Schluß sein. Schönheit muß von innen kommen, aus einem gesunden, sich harmonisch bewegenden Körper und einer gesunden, „schwingenden" Seele, einer Seele, deren Ausstrahlung Harmonie, Zufriedenheit und Glück signalisiert. Die Augen sind das Spiegelbild der Seele – strahlt es innen, dann strahlt es nach außen! Das bedeutet in der kosmetischen Praxis, daß die mühsam applizierte „Maske" schnell platzte und das wahre Gesicht wiederum zum Vorschein kam. Alle mühsam „ausgebügelten" Falten waren wieder da. Genau dann mußte Anne Seidel nachdenklich geworden sein, die Gewißheit empfunden haben, daß da noch etwas anderes vonnöten ist, als oberflächliche (wörtlich gemeint) Kosmetik. Sie suchte nach dem Weg und fand ihn in Form der *Ismakogie.*

Wenn unsere Seele, unsere Psyche, durch Dauerstreß, Druck von „oben", durch Zwänge, Fesseln, Ängste und Sorgen, Nöte und Mangel an den sogenannten Streicheleinheiten überfordert wird, beginnt sich auch der Körper „einzukrampfen". In dem Maße, in welchem sich unsere Muskeln zu verspannen und verkrampfen beginnen, vergrößern sich auch unsere körperlichen Beschwerden und Schmerzen, bis sie eines Tages zu kleineren oder größeren Wehwehchen werden, die bis zur schweren Krankheit führen können.
Weiß man letztlich nicht mehr weiter und kein Arzt kann helfen, passiert es, daß man eines Tages alles hängen läßt und zusammensackt wie ein Häufchen Elend. Logischerweise werden auch im Laufe der Jahre die Nerven überfordert und sie gehen einem manchmal durch. Trüben Blickes fin-

det man keinen Ausweg aus dem Dilemma. Der Arzt diagnostiziert mangels organischer Beschwerden eine „Vegetative Dystonie" (zu deutsch: Unausgewogenheit im vegetativen Nervensystem) oder eine „psychosomatische Erkrankung" (zu deutsch: Seele und Körper befinden sich in Unordnung). Wenn dann Pillen und Spritzen alles nur noch schlimmer machen, schickt man uns zum Neurologen/Psychiater, und wer dann tatsächlich dort auch hingeht, hat ein paar Stunden im Wartezimmer Gelegenheit, die anderen Patienten zu beobachten. Man sollte dann seinem Instinkt folgen – und fliehen.

Fragt sich nur: wohin?

Die Antwort heißt: zurück zu sich selbst. Vegetative Dystonie ebenso wie psychosomatische Erkrankung sind ganz einfach ausgedrückt der Verlust unseres inneren Gleichgewichts. Es tritt eine Störung im vegetativen Nervensystem ein. Viele, ansonsten harmonisch ablaufende Funktionen in unserem Körper sind mehr oder weniger gestört. Es entsteht ein Chaos, das sich sofort auf unsere Seele und den Geist überträgt.
Wir bekommen Angst, beginnen zu Schwitzen, halten den Atem an (in Angst und Streßsituationen passiert das immer) bekommen Herzklopfen, noch weniger Sauerstoff, verkrampfen uns noch mehr und es entsteht ein Kreislauf, eine Schlange die sich in den Schwanz beißt, bis wir nicht mehr aus noch ein wissen. Behandelt werden solche Fälle meist mit Beruhigungsmittel, sogenannten Psychopharmaka. Das vegetative (von unserem Willen nicht beeinflußbare) Nervensystem hat die Aufgabe für den richtigen Ablauf von Atmung, Verdauung, Stoffwechsel, Drüsensekretion und Wasserhaushalt zu sorgen, es sorgt noch für viele Funktionen mehr. Dies alles ist unserem Willen nicht unterworfen. Es funktioniert im Wachen und beim Schlafen. „Es lebt uns". Tritt eine Störung ein, macht es sich in unserem Körper unangenehm bemerkbar und da wir es nicht bewußt steuern können, bekommen wir diese Angstzustände, die dann weitere unangenehme Erscheinungen zur Folge haben.
Wir fühlen uns dann einer Gefahr ausgesetzt, die aber für uns nicht greifbar, nicht erkennbar ist. In diesem Augenblick passiert in unserem Körper eine ganze Menge: Fühlbar für uns wird der schnellere Herzschlag, der Schweißausbruch und ein Zustand der Angst. Es gelangt Adrenalin zur Ausschüttung, was Hektik und Hast nach sich zieht. Alles an und in uns rebelliert, krampft sich zusammen, wir möchten am liebsten fliehen, wissen aber nicht wohin! Wenn wir in diesem Zustand laufen würden, könnten wir diese sehr unangenehme Situation sehr rasch wieder in den Griff bekommen, indem wir vor allem dabei das überschüssige Adrenalin abbauen und unsere Atmung sowie unseren Herzschlag sehr rasch wieder normalisieren würden. Es gibt ja keinen sichtbaren organischen Schaden. Statt Tabletten schlucken – *laufen* gehen. Was denkt sich ein Patient, würde ihm dies ein Arzt empfehlen?
Ich könnte es mit gutem Gewissen jedem empfehlen, ich habe es schon viele Dutzend Male am eigenen Körper und immer mit Erfolg ausprobiert:

Ich gehe in den Wald und beginne zu laufen, wenn ich Zahnschmerzen habe, wenn ich Magenschmerzen oder Darmgrippe habe, wenn ich Ärger oder Aufregungen nicht gleich in den Griff bekomme. Ebenfalls laufe ich mir jede beginnende Grippe weg. Ich laufe auch bei leichten Verstauchungen, Verrenkungen oder Bänderzerrungen, ebenfalls bei Verbrennungen oder Schlagverletzungen. Alles, auch Husten, Schnupfen und Heiserkeit hat sich bisher nach dem Laufen bei mir gebessert, manches ist sogar oft rasch verschwunden wie Zahnschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden sowie Herzrhythmusstörungen. Auch bei härteren Schicksalsschlägen und großen Sorgen kann ich diese ganz natürliche und sinnvolle Therapie bestens empfehlen. Durch die harmonische Laufbewegung bringen wir unseren Körper wieder in sein altes Gleichgewicht zurück ebenso unsere Seele und durch die frei fließende Atmung wird unser etwas getrübter Geist wieder klarer und das folgerichtige Denken kann wieder einsetzen. In schwierigen Situationen ist ein klarer Verstand Goldes wert. Durch Schlukken von Tabletten und Beruhigungsmitteln wird leider genau das Gegenteil erreicht. Ich habe festgestellt, daß Stillsitzen oder Bettruhe bei Angstzuständen die Situation nur noch verschlechtert: ganz klar, denn der Sauerstoffmangel wird durch Unbeweglichkeit noch vergrößert. Übrigens: unsere Vorfahren sind in Angst und Gefahrensituationen fast immer gelaufen – instinktiv davongelaufen. Ich betrachte das Laufen als Therapie, auch als ein Davonlaufen, weglaufen von der Krankheit. Sie können auch umdenken, so wie ich, und die Krankheit „weg-laufen" = hinauswerfen! Laufen ist auch der „natürlichste Streßabbau", den uns die Schöpfung zur Verfügung gestellt hat, jederzeit anwendbar. Keinerlei Vorbereitungen sind dafür nötig und ohne Mitläufer können wir unsere Konzentration auf das für uns Wesentliche noch verstärken.

Was immer mit Ihnen passiert, was immer Ihnen selbst passiert,
laufen Sie, weg von der Gefahr,
weg von den Schmerzen und
weg von der Depression.

Noch besser, Sie würden versuchen „um-zudenken" und alles Störende, Belastende und Schmerzende aus Ihrem Körper „heraus-laufen." Das Schwitzen versinnbildlicht es Ihnen ganz deutlich. Mit dem Schweiß laufen Sie vieles „heraus".

Lenken Sie Ihren Gedankengang ganz bewußt in folgende Richtung: „Ich laufe die Schäden, die Schmerzen weg, d. h. ich werfe sie aus meinem Körper heraus und laufe so lange bis ich spüre, daß sie weniger werden."

Durch das Laufen und die bewußte frei fließende Atmung bringen Sie den nötigen Sauerstoff in Ihren Körper – schicken ihn gedanklich an die geschädigte Stelle und spüren bald wie er dort seine Heilwirkung entfalten kann. – Das ist das Wesentliche am Laufen! Nur bei einem Knochenbruch oder einer sehr starken Blutung dürfen Sie nicht laufen – das einzige, das man ruhigstellen muß.

Vegetative Dystonie sowie psychosomatische Erkrankungen kann man durch Laufen sehr rasch zum Verschwinden bringen. Es gibt so viele Situationen, wo man sich selbst am besten und am raschesten helfen kann. Es kommt nur immer auf den ersten Versuch an, beim zweiten Mal ist es dann kein Versuch mehr sondern zu unserer ganz persönlichen Therapie geworden. Fliehen Sie niemals vor Ihren Schmerzen und Beschwerden in die Depression, sondern „laufen sie diese ganz einfach weg!" Im Nu wird Ihr Gleichgewicht wieder hergestellt sein, entsprechend dem natürlichen Regelmechanismus Ihres Körpers.

Im heutigen Zeitalter ist dieser gesunde Wechsel zwischen Anspannung und Erleichterung, zwischen Spannen und Lösen bereits zur Seltenheit geworden. Es wird auch immer schwieriger: ständig kommen neue Anforderungen, Pflichten, aber auch Kritik auf uns zu. Der heutige Mensch wird dauernd überfordert. Von Körper, Gehirn und Seele werden Höchstleistungen verlangt – ein Überlebenskampf, für den wir nicht ausreichend gerüstet sind, wenn wir nicht aufpassen. Der sitzende Mensch ist sozusagen der Zivilisation „aufgesessen". Er kann nicht fliehen, wenn ihm danach ist. Er nimmt sich andererseits auch nicht die Zeit zu laufen, zu reagieren, sich abzureagieren, sich zu lösen. Gelegenheit wäre immer dazu. Dann sitzt er in der Klemme bzw. klemmt in seinem Sitz. Die Folgen sind, wie wir schon wissen, kleinere und größere Beeinträchtigungen, Störungen, Schäden. Also muß etwas Grundlegendes geändert werden, damit der Mensch nicht unter die Räder kommt.
Da aber niemand für ihn etwas Entscheidendes ändert, muß er es selbst tun: Besinnen, Umdenken, Vorausdenken. Anstelle von Symptombekämpfung mit Tabletten, Spritzen und Kuren – Kampf den Ursachen.

Hier haben Sie mit *Ismakogie* Ihre Chance. Nutzen Sie sie, wenden Sie diese an, helfen Sie sich selbst. Wie Sie Ihrem Körper vermehrt Sauerstoff zuführen können, haben Sie gelernt. Also lösen Sie Ihr Problem, wann immer Ihr Herz schneller zu schlagen beginnt. Wann immer Sie unter Spannung stehen, einen Adrenalinstoß bekommen: laufen Sie. Läßt die jeweilige Situation kein Laufen zu, gehen Sie sofort in die Schwingung. Versuchen Sie, in Ihren Körper wieder Ruhe einziehen zu lassen. Versuchen Sie mit Hilfe der Schwingung und bewußter frei fließender Atmung körperliche Anspannung zu lösen. Strecken Sie sich, dehnen Sie sich und gähnen Sie. Ich weiß, daß dann sehr rasch wieder Ruhe in Körper, Seele und Geist einziehen wird. Konzentrieren Sie sich weg vom streßauslösenden Faktor.

Versuchen Sie weiters, sich in den nächsten Minuten voll auf Ihre Achterschleifen zu konzentrieren, auf das ganz bewußte Spannen über die Fußaußenkanten und auf das *noch bewußter ausgeführte Lösen* über Ihre Mitte. Atmen Sie dabei gleichmäßig, harmonisch und bewußt aus. Sie werden sehr bald fühlen, spüren und erleben wie Ruhe und Gelassenheit wieder in Ihr Inneres einziehen. Versuchen Sie es – aber immer mit der Über-

zeugung, daß Sie es schaffen. Sie werden es schaffen! Sie werden Erfolg haben!
Sagen Sie sich im Geiste vor: „Ruhe zieht in mir ein, Ruhe, ich werde ganz ruhig – alles ist in Ordnung, ich bin ganz ruhig.“ Bleiben Sie dabei in der Schwingung und *atmen Sie ruhig und gleichmäßig aus!*
Nehmen Sie die Schwingung immer mehr nach innen – machen Sie die Schwingung nach außen immer weniger sichtbar. Dafür spüren Sie den Ablauf Ihrer Muskelketten immer deutlicher.
Bauen Sie diese innerkörperliche Schwingung in Ihr Leben ein und Streßabbau wird für Sie keine Schwierigkeit mehr sein. Als Folge davon werden die von Ihnen zu treffenden Entscheidungen sicherer sein als sie es vielleicht ehedem gewesen wären. Ein „kühler, klarer Kopf“ reagiert überlegener. Die harmonische Schwingung bringt Sie wieder ins Gleichgewicht – Atmen Sie aus! Dann stellt sich rasch ein ganz neues, positives Lebensgefühl ein. Erkennen Sie jetzt, wie wichtig die Schwingung für Ihre Gesundheit ist? Sie bringt Ruhe und Ausgeglichenheit in Ihr Leben zurück. Viele Ihrer gesundheitsbedingten Probleme lösen sich eines Tages in nichts auf.

Um uns von unseren seelischen Problemen – welche, wie wir inzwischen wissen, einen erheblichen Anteil an unserem Gesamtzustand ausmachen – zu befreien, gibt es mehrere Methoden. Einfachste, billigste, schnellste und sicherste Methode ist die Selbstheilung. Mit der *Ismakogie* haben wir den Schlüssel dazu. Wir brauchen ihn nur zur Hand zu nehmen.
*Ismakogie* ist eine Hilfe zur Selbsthilfe. Diese wirkt immer noch am besten, weil sich jeder besser kennt als die allerbesten Freunde ihn zu kennen vorgeben.
Die *Ismakogie* befähigt uns, nicht als passives Opfer unserer Probleme Hilfe von außen, von unbeteiligten und desinteressierten Dritten erheischen zu müssen, sondern als Akteure in eigener Sache wirkungsvoll eingreifen zu können. Indem wir den Glauben an uns selbst wiederfinden und unsere Selbstheilungskräfte aktivieren und gezielt einzusetzen lernen.

Die Lösung liegt im Lösen – im Lösen unserer, aus welchen Gründen auch immer, verspannten Muskeln und im harmonisch fließenden Atem, anstelle „angehaltener Luft“.

Es gibt sehr häufig Soforterfolge – aber rechnen Sie nicht unbedingt mit einem solchen. Haben Sie Geduld mit sich, mit Ihrem Körper. Vieles hat sich jahrelang summiert und eingelernt, ein plötzliches „Vergessen“ dieser Angewohnheiten und Unarten ist eher selten, der Wiederaufbau natürlicher Abwicklungen bedarf der ständigen Übung. Als Sie einst gehen lernten, ging das auch nicht von einem Tag auf den anderen. Und nun lernen Sie ein zweites Mal „gehen“ – vielleicht sogar im wörtlichen Sinn.
Machen Sie daher täglich Ihre Übungen, wo und wann immer Gelegenheit dazu ist. Bewahren Sie Haltung (Sie wissen schon!) bei allem und jedem. Sie haben das Ziel, es selbst zu schaffen – und die Möglichkeit dazu. Geben Sie nicht auf, Sie werden reich belohnt.

Noch eines: Versuchen Sie nicht, mehrere Probleme gleichzeitig lösen zu wollen. Mehrere Ziele kann man nicht gleichzeitig erreichen. Die *Ismakogie* ist auch die Lehre der kleinen Schritte – ein einzelner großer könnte am Ziel vorbeigehen.

Ich möchte Ihnen noch etwas über meine Mithelferin, Mitarbeiterin und „Mitstreiterin", Frau Cäcilie Schulze van Loon, erzählen. Ihre *Ärzte-Rallye*" verlief wohl noch dramatischer als die meine. Eine angeborene Fehlstellung beider Hüftgelenke wurde jahrelang nicht erkannt. Sie war gerade 29 Jahre alt geworden, als man einen „Altersverschleiß in der Hüfte" feststellte.
Diagnose: beidseitig fortgeschrittene Hüftarthrose. Außerdem litt sie, wie viele Sekretärinnen, an der Berufskrankheit Cervical-Syndrom. Die nächsten 21 Jahre waren ein einziger Spießrutenlauf quer durch die verschiedensten Behandlungsmethoden. Als sie 1987 zu mir kam, war die *Ismakogie* wie sie selbst sagte, ihre letzte Hoffnung. Sie war damals 50 Jahre alt und konnte keine halbe Stunde mehr schmerzfrei gehen. Sie hatte sich deswegen einen „Schongang" zugelegt und machte dabei viel zu große Schritte. Treppen waren überhaupt ihr Alptraum. Wo sie lebte, gab es nur steile Straßen. Manchmal ging sie eine steile Straße rücklings hinunter, weil sie vorwärts nicht mehr bergab gehen konnte.
Seit ihrem ersten *Ismakogie*-Seminar ist sie nicht nur in der Lage bis zu drei Stunden schmerzfrei zu wandern und kurze Strecken zu laufen, sie geht sogar neunzig Minuten einen steilen Berg hinauf und wieder hinunter – nur durch Aktivierung der richtigen Muskelgruppen, völlig schmerzfrei. Sie hat nicht einmal dann Probleme, wenn unter dem gefallenen Schnee Eis liegt. Sie ist dank ihrer jetzt endlich richtig eingesetzten Muskeln in der Lage, sich im Rutschen oder Fallen wieder zu fangen und ist wieder im körperlichen und seelischen Gleichgewicht. Sie sagt heute: „Ich habe zwar eine angeborene Hüftdysplasie, aber ich habe durch Unwissenheit, Leichtsinn und eigene Dummheit alle Fehler begangen, die dazu führten, daß ich mir in relativ jungen Jahren diese Hüftabnützung eingehandelt habe: primär durch das jahrelange Tragen von hohen Stöckelschuhen und den damit verbundenen falschen staksigen Gang. Das war das eine Extrem. Danach folgten ein paar Jahre mit häßlichen, klobigen Schuhen und dicken orthopädischen Einlagen. Aber wie wir alle, habe auch ich ein Recht auf eigene Fehler. Ich habe meine schlechten Erfahrungen machen müssen – nur um heute einen Gipfel zu erreichen, von dem ich viele Jahre nicht mehr zu träumen wagte.
Heute mache ich sehr kleine Schritte, trage die für mich richtigen Schuhe ohne Einlagen und stelle dabei fest, daß ich damit schneller vorankomme als früher, wo ich durch viel zu große Schritte voranzukommen suchte. Mein Oberkörper bleibt dabei aufrecht, ich atme dadurch besser und freier. Mir geht nicht so leicht die Luft aus. Ich kann das bewußte Einsetzen von Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur beim Gehen spüren. Mein Schritt wird von Tag zu Tag leichtfüßiger und beschwingter. Es macht mir Freude „schreiten" zu können. Die Welt sieht für micht jetzt viel freundlicher aus.

Hätte ich nur die *Ismakogie* früher kennengelernt, wären mir viele unnötige und schmerzhafte Erfahrungen und Umwege erspart geblieben.

Es ist nie zu spät, einen neuen Anfang zu machen. Manchmal ist schiere Verzweiflung der Initiator zu diesem, mit der Einsicht, daß man an seinem Leben etwas Entscheidendes ändern muß. Hoffnung kann zur Motivation werden, zum Einsetzen des Willens, etwas selbst Herbeigesehntes zu schaffen. Sagen Sie sich: „Ich will es schaffen, ich kann es schaffen, ich glaube daran, es zu schaffen – ich werde es schaffen!" Am Ende sind Sie so stark, daß Sie sich wie weiland Baron Münchhausen an den eigenen Haaren (notfalls, in Ermangelung solcher, am „Schlingerl") aus dem Teufelskreis herausziehen werden. Aus eigener Kraft.
Es ist sinnlos, Zeit damit zu verschwenden, darüber nachzubrüten, wie Sie da überhaupt hineingeraten sind. Die Suche nach Schuldigen bringt nur neuerlichen Frust, Groll und Hader und negative Gesamtstimmung. Das alles können Sie nicht gebrauchen, wenn Sie zu wichtigerem unterwegs sind. Im Gegenteil, negatives Gedankengut löst in Ihrem Gegenüber ebensolche Empfindungen aus und verhindert positiven Wiederhall.

Beginnen Sie, Ihre Zeit positiv zu nutzen, bei sich selbst Ordnung zu schaffen. Denken Sie daran, wie erleichternd es ist, eine längere Zeit gehütete Unordnung endlich bereinigt zu haben. Es soll sogar Menschen geben, die so ungern Ordnung schaffen, daß sie Maßnahmen ergreifen, welche sie dazu zwingen: sie ziehen um. Ein Umzug ist teuer. Mit dem Ballastausmaß steigen die Kosten. Außerdem – und das ist ein gewichtiger Grund! – muß alles, auch das überflüssigste Stück erst eingepackt und später wieder ausgepackt werden. Mühsam, nicht? Außerdem braucht man Zeit, Papier und Kartons. Also wird man „ausmisten". Nach erfolgtem Umzug wird man dann feststellen, daß noch immer viel zu viel Unnötiges verblieben ist und ein weiteres Mal ausforsten. Der neue Platz will ja sinnvoll genützt und nicht zugeschüttet werden. Und genau so verhält es sich beim Einatmen. Ich kann nur tief einamten, wenn ich vorher den Platz dafür geschaffen habe, also tief ausgeatmet habe.
Wo sollte ich denn den frischen Sauerstoff sonst „hinstellen"?
Das gleiche gilt auch für unser Seelenleben. Versuchen Sie auch hier Ballast „über Bord zu werfen", sich von altem Seelenschmerz zu befreien, der, womöglich schon ein halbes Leben lang, in einem unaufgeräumten Seelenwinkel vor sich hin gärt und die ganze Seelenatmosphäre vergiftet. Misten Sie aus, schaffen Sie Platz für die schönen Dinge des Lebens. Schließen Sie sich auf, seien Sie aufgeschlossen den positiven Seiten des Lebens gegenüber. Schwingen Sie sich frei.

*Ismakogie* ist auf vieles im Leben anwendbar. Eines der grundlegenden Prinzipien heißt Ordnung schaffen – an uns, in uns und damit um uns. Kehren wir nicht länger unseren Seelenmüll unter den (Gemüts-)Teppich, betreiben wir doch Seelenmüll-Entsorgung, denn unsere Seele ist keine Deponie für (un-)gemütliche Ablagerungen aller Art und aller Herkünfte. Totale Entrümpelung ist also angezeigt.

Fangen wir bei unserem Körper damit an. Formen wir ihn mit Hilfe der *Ismakogie* zu einem schönen, elastischen, gesunden und harmonischen Ganzen. Unsere Seele macht da wie von selbst mit. Um gesund zu sein, braucht sie Harmonie. Verschaffen wir ihr diese – dann erst können wir uns wohlfühlen und glücklicher sein als je zuvor. Je harmonischer, abgerundeter und ästhetischer unsere Bewegungen sind, um so leichter fällt uns auch die Ausführung, um so mehr eigene Festigkeit und Sicherheit strahlen wir dadurch aus. Unsere Erscheinung und unser Auftreten wirkt somit selbstsicher und überzeugend auf unsere Mitmenschen.

Jeder von uns kennt sie, die unsicheren, unbeholfen oder hektisch agierenden Chaoten und Tapser. Bedauernswert bis unangenehm sind diese Zeitgenossen, also sucht man, diese zu meiden.
Keine Frage, daß man mit ausgeglichenen, innere Harmonie ausstrahlenden Menschen, die ein gefestigtes Innenleben besitzen, lieber in Kontakt tritt und bleibt. Oft wird auch Bewunderung für diese Menschen aufgebracht, die, beschwingten Schrittes und mit freundlichem Lächeln eine Gesamtästhetik ausstrahlen, welche Rückschlüsse auf ihr Seelenleben zuläßt. Körper und Seele vervollständigen sich so oder so.

Wir können nicht die Welt verändern, aber sehr wohl bei uns selber anfangen etwas zu ändern. Sobald wir merken, daß wir mit unserem *Status quo* nicht zufrieden sind, sollten wir damit beginnen. Streben wir doch an, Vorbild zu sein. Ich weiß, das ist nicht ganz einfach. Ein weiser Mann hatte einmal den Ausspruch getan: „Erziehung ist nichts weiter als Liebe und Vorbild". Was ist nun ein Vorbild, was macht eines aus? Ein Vorbild lebt etwas vor – vorzugsweise etwas Nachahmenswertes! – Es kritisiert nicht Fehler anderer und macht keine diesbezüglichen Vorwürfe. Vorbilder sind großzügig und tolerant gegenüber Fehlern ihrer nicht so sicheren Mitmenschen. Vorbilder überhäufen nicht ungefragterweise ihre Mitmenschen mit guten Ratschlägen und zwingen auch keine Meinungen auf. Vorbilder stellen keine Bedingungen, keine Forderungen, verlangen keine Unterwerfung, machen keine Vorschriften. Sie erteilen keine Gebote und Verbote, strafen nicht, sie verzeihen. Eltern sollten diesen letzten Absatz öfter lesen!
Ein Durchschnittsmensch in der heutigen, hektischen Zeit wird das nicht zu Wege bringen, meinen Sie? Sicher nicht auf Anhieb und von heute auf morgen. Aber es wäre doch ein Ziel, das lohnt, etliche Knoten in unserer Seele zu lösen. Und das wiederum ist einfacher als Sie denken.
Bei der Arbeit in der Gruppe können Sie selbst erleben und sehen, wie sich bei einigen Teilnehmern die Gift- und Schlackenstoffe lösen: sie können endlich, oft nach langer tränenloser Periode, wieder weinen – als Folge gelöster Verspannungen und Verkrampfungen. Was für den Körper die so wichtige Einrichtung des Schwitzens ist (reinigt den Körper), sind für die Seele die Tränen (reinigt die Seele). Die Erleichterung ist sofort zu spüren – und niemand wird lachen. Niemand braucht sie zu bedauern – im Gegenteil: wenn die Tränen fließen, sind Sie ein Stück des Weges weitergekommen um gesund zu werden, Seelenmüll abzuwerfen. Für die Betroffenen

ein wichtiger Augenblick in ihrem Leben, den sie nicht vergessen werden. Lernen wir unseren Körper (wieder) aufzurichten, so richtet sich auch unsere Seele wieder auf. Sie kennen nun den Weg zum Ziel. Gehen Sie ihn!

## *Wir sind Sender und Empfänger*

Der Mensch lebt in einer Welt voller Schwingungen. Diese Tatsache ist ihm mehr oder weniger bewußt, da es die unterschiedlichsten Arten und Formen von Schwingungen gibt. Selbstverständlich reagiert der Mensch darauf – bewußt und unbewußt. Bestimmte Arten von Schwingungen macht er sich zunutze, z. B. in der Technik und Elektronik. Auf manche reagiert er im Unterbewßtsein, manche hat er aber irrtümlich aus seinem Bewußtsein verbannt. Das ist keine glückliche Entwicklung, denn der Mensch ist Sender und Empfänger zugleich, ob er nun will oder nicht. Beeinträchtigt oder reduziert er nun bestimmte Schwingungen, so ändert sich sozusagen auch „die Botschaft" seines Senders. Bei „toten Sendern" sind gesundheitliche Probleme die Ursache, die Schwingung findet nicht mehr statt.
Wir bemühen uns daher, mit Hilfe der *Ismakogie* unsere natürliche Schwingung wieder aufzubauen. Einzige Voraussetzung ist unser Wille – machen wir ihn zur Welle!

Es wäre doch gelacht, wenn sich nur unangenehme Dinge wie Krankheiten ausbreiten könnten – warum nicht eine Gesundheitswelle anstelle einer immer wiederkehrenden Grippewelle? Gemeint ist die epidemische Ausbreitung dieser Krankheit. Genauso ansteckend könnte doch zur Abwechslung einmal etwas Angenehmes sein wie eine Gesunderhaltungswelle. Nur eine Vision? Nicht unbedingt. Denn all jene, die bereits mit der *Ismakogie* leben, also bewußt die Schwingung in ihr Leben eingebaut haben, könnten durch Vorbildwirkung immer mehr Menschen davon überzeugen, daß man seinen Gesundheitsverlauf – aber auch den Krankheitsverlauf! – positiv beeinflussen, ja drastisch bessern kann. Wer *Ismakogie vorleben* kann, ist Vorbild. Genau wie Mutter und Vater durch ihr Verhalten das Verhalten des Kindes beeinflussen, wird Ihrem Gegenüber auffallen, daß Sie sich anders verhalten. Sie werden durch Ihr körpergerechtes Sitzen auffallen, durch Ihre leichte Art sich zu erheben und immer ausgeschlafen zu wirken. Man wird Sie danach fragen. Und wenn Sie dann noch über verschwundene Schmerzen berichten, ist der nächste schon „angesteckt". Vorbild sein – gibt es Schöneres? Das Schönste wäre allerdings, wären Ärzte in ihren Ordinationen bereits – bewußtes! – Vorbild. Lebten Sie uns Haltung vor, erinnerten Sie uns an die Wirkungsweise von Muskelketten und Gelenkbeweglichkeit, an die Auswirkungen von Flüssigkeitsstaus aufgrund abgeschnürter Organe. Das *ist* wohl Vision. Genauso wie es Vision bleiben wird, für die Ausbildung der Ärzte einen Lehrstuhl einzurichten, der sich mit der „Gesunderhaltung des Menschen durch richtige Körpergebrauch-

nahme" beschäftigte. Der Volksgesundheit, dem Staat und auch der Ärzteschaft wäre ein großer Dienst erwiesen. Es verblieben genug Krankheitsbilder, die zu heilen es allen Aufwandes bedarf.

Mehr denn je haben wir eine Harmonisierung unserer Umwelt nötig. Schaffen wir uns Harmonie und Frieden in unserem nächsten Bereich: beginnen wir bei uns selbst damit. Sobald wir schwingen, gehen wir „auf Sendung". Dabei können „Nichtsender als negatives Beispiel anspornend wirken. Sehen Sie sich um! Wie möchten Sie *nicht* sitzen? Wie dieser oder jene? Merken Sie, wie Sie plötzlich kontrollieren ob Sie selbst „eh noch" richtig sitzen? Haben Sie ein „ismakogisches" Gegenüber, genügt ein verständnisinniges Lächeln. Was Sie *nicht* tun sollten, ist, allenfalls Anwesende „auszurichten", also „herunterzumachen". Nicht nur, weil Ihr Gesprächspartner eine Beziehung zum Opfer haben könnte, sondern weil man sich kaum Gehör für Verbesserungsvorschläge verschafft. Streitgespräche passen nicht zur Harmonie der *Ismakogie.* Seien Sie auch hier Vorbild.

## *Nur eine Vision?*

Wäre es wirklich nur eine Vision, der Arzt wäre nicht Krankheits- sondern Gesundheitskundiger? Er hätte keine Patienten, sondern Besucher, die ihn konsultieren, um von ihm zu erfahren, was sie selbst zur Erhaltung ihrer Gesundheit tun könnten. Dann trüge der Arzt seinen Titel „Sanitätsrat" zurecht, denn *Sanitas* heißt Gesundheit.
Ist es nur eine Vision, an den Schulen ein Lehrfach über Gesunderhaltung eingerichtet zu wissen? Lehrender wäre ein kluger Arzt, der in seinen Schülern Menschen in ihrer Ganzheit sähe, mit ihrem Körper, ihrem Geist und ihrer Seele. Auf den Plätzen säßen nicht nur die jungen Menschen als Schüler, sondern auch wißbegierige Hörer aus dem Lehrkörper, Eltern und vielleicht sogar aus der ärztlichen Kollegenschaft. Denn niemand hat ausgelernt.
Ist es nur eine Vision, Mediziner bekämen ihr Honorar für Beratung zur Gesunderhaltung durch Selbsthilfe, anstelle für (fragwürdige) Behandlung von Symptomen?

Jedoch: der Ausgangspunkt ist heikel und beginnt in der „Ordination", sprich: „Verordnungsraum". Es heißt leider nicht „Beratungszimmer" (wohl auch nicht zufällig). Man spricht bisweilen vom „mündigen Patienten", setzt aber gleichzeitig fest, wer hier die Autorität ist. Schließlich ist ja der Patient in Anerkennung dessen gekommen. Wüßte er selber alles besser, hätte er ja nicht zu kommen brauchen. Na also, und was heißt „Beratung"?

Natürlich wird hier beraten. Die Krankengeschichte des Patienten wird teilweise sogar schon vor dessen Eintreten studiert. Wenn man Medikamente verschreibt, muß man ja den Patienten beraten, sonst nimmt er sie womöglich falsch. Sind ja schließlich teuer – und nicht ganz ungefährlich. – Nun meine Vorstellung geht dahin, daß der Ratsuchende bereits beim Eintreten auf sein Verhalten beobachtet wird: wie er die Türklinke (so eine vorhanden ist!) anfaßt, wie er geht und steht, wie er seine Hände hält, wie er sitzt (!) und wie er atmet. Besonders, wie er sich auszieht. Beim Beobachten weiß man sehr schnell wo der Rat ansetzen muß.

Aber Krankheit wird, so scheint's auch zum Ritual mancher Betroffenen: Krankengeschichten werden wohlig schaudernd zelebriert, überboten und niemals als geheilt „entwertet". Die Zahl der „Pulverln" und Kapseln wird zur Legion, die tägliche Spritze zur masochistischen Pflicht.
Die Krankengeschichte muß leben. Muß sie das? Gibt's wirklich keinen anderen Gesprächsstoff mehr? Sind Krankheitssymptome Gesellschaftssymptome? Ist unsere Gesellschaft so krank, daß sie ohne „moderne" Krankheitssymptome nicht auskommt? Wehe uns, uns damit abzufinden!

Autoritätsgläubig die anderen: willig nehmen sie alle Farbkombinationen bunter Gelatinbehälter – sprich Kapseln – vor und nach dem Essen, in blinder Gläubigkeit an die Chemie und den „weißen Hexer", der alles fest im Griff hat.

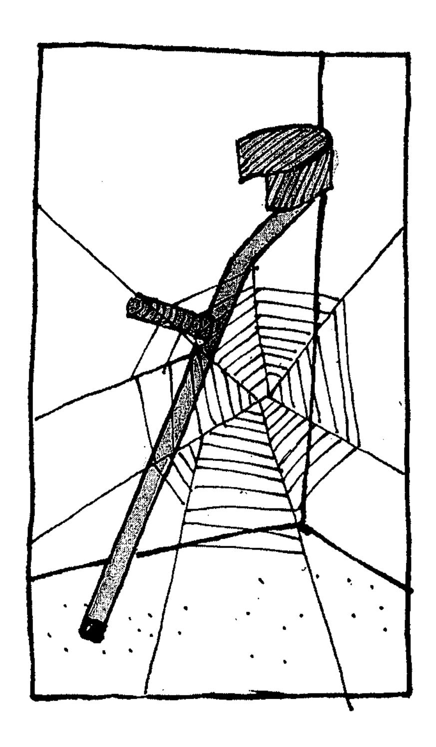
Die Pharmaindustrie will leben. Der Arzt will leben. Und ich, ich erst recht!

So ernst es mir mit vorhin Gesagtem ist, sei nicht auf Humor verzichtet. Auch Witze können zum Entkrampfen beitragen, sofern man nicht auf humorlose Zeitgenossen stößt. Übrigens: oft lächeln und langes Kauen sind die gesündeste Gesichtsgymnastik! Also beginnen wir gleich mit einem Lächeln. Hier fällt mir gerade ein lieber, ganz alter Witz aus bäuerlichem Milieu ein:

„Auf einem einschichtig gelegenen Bauernhof wird der Altbauer krank. Man holt von weit den Arzt herbei. Dieser verordnet dem Bauern Bettruhe und eine mitgebrachte Medizin und weil grad' kein Zettel aufzutreiben war, schreibt er die Dosierung an die Wand: 3 x täglich einen Eßlöffel voll. Der Arzt geht mit dem Versprechen, in drei Tagen wieder vorbeizuschauen. Und tatsächlich kommt er wie versprochen zum Krankenbett und erschrickt: der Alte ist weg, dafür klafft ein Loch in der Mauer. Bestürzt fragt er die Bäuerin, was das zu bedeuten habe. Die aber sagt: „Jo mei, Herr Doktor, der Alte ist wieder pumperlgsund!" – „Und das Loch da in der Mauer, wie ist das denn passiert?" – „Jo mei, Herr Doktor. Sie haben ja g'schrieben 3mal täglich einen Löffel voll. Und das haben wir auch gemacht und haben 3mal täglich einen Eßlöffel voll runtergekratzt – 's hat wunderbar geholfen!"

# *Am Ende steht ein neuer Anfang*

Als Ärztin bin ich Beraterin und Helferin und sollte nicht Krankheiten behandeln, sondern die Ursachen für deren Symptome im Gespräch mit Ihnen herausfinden.
Mein Eid verpflichtet mich, Ihnen klarzumachen, wie Sie sich Tag für Tag schädigen. Er verpflichtet mich auch, Sie zu beraten, wie Sie diese Schädigung selbst vermeiden können.
*Ismakogie* ist, wie schon bemerkt, der Weg der kleinen Schritte. Sie haben dieses Buch bis hierher gelesen. Sie haben erfahren wie man lernt, den eigenen Verstand zu benutzen und erkannt, was Ihnen gut tut und was nicht. Wenn Sie jetzt das Gelernte beherzigen, die Übungen in Ihr tägliches Leben einbauen, wissen Sie nicht nur, daß Sie sich selbst helfen können, sondern auch wie.



Ich hoffe, Sie können bald auf Masseure, Kuren, Tabletten und Spritzen verzichten. Sie brauchen niemanden mehr, der Ihnen sagt, wo und wie es bei Ihnen weitergeht. Ihr Körper weiß die Antwort. Fragen Sie ihn, er ist Ihr bester Freund, Ihr ehrlichster Berater!

Sie haben gelernt, die Schwingung in Ihr Leben (wieder)einzubauen. Ihr Auge ist kritisch geworden - nicht nur sich selbst gegenüber, sondern vor allem gegenüber Ihrer Umwelt, Ihren Mitmenschen und deren Verfassung. Sie haben Wahrnehmen und erkennen gelernt - und dies ist eine ganz wichtige Voraussetzung für Änderung, Besserung und Heilung.

Die *Ismakogie* hat Sie schwingen gemacht, beschwingt und sicher. Das läßt sich durchaus konstatieren, Ihre Umwelt wird es erkennen.

Jetzt, wo Sie dieses Buch gelesen haben, wird Ihnen alles klar, selbstverständlich und logisch erscheinen. Es klingt vielleicht einfach und es ist ja auch einfach: Was falsch ist, läßt man bleiben. Was bisher falsch gemacht wurde, ändert man. Unter dieser Einsicht soll künftig Ihr Leben stehen und unter der Erkenntnis, daß Sie es selbst in der Hand haben, eine Änderung vorzunehmen. Wenn es Ihnen bisweilen schwerfallen sollte, zu erkennen, was nun tatsächlich falsch sei und was nicht, stehe ich selber jederzeit zur Verfügung.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, den Weg zu sich selbst frei zu machen. Den Weg zu Ihrer Gesundheit, den Weg zu Harmonie und damit zum Glücklichsein.
Denken Sie zuerst selbst, bevor Sie Hilfe suchen und bevor Sie sich Krükken aller Art in die Hand drücken lassen. Sie haben nur *ein* Leben und *einen* Körper - behandeln Sie ihn daher gut, er wird es Ihnen danken. Und: Ihre Wirbelsäule ist Ihr Stab durchs Leben - an ihr richten Sie sich auf, an ihr finden Sie Halt. Behalten Sie Rückgrat, ein Leben lang.

Ich möchte dieses Buch mit zwei Gedichten ausklingen lassen, die exakt auf die Philosophie der *Ismakogie* passen und in Poesie das ausdrücken, was ich Ihnen nahebringen will:

## *Maynard*

sagt es so:
Unter allen Menschen, die du im
Lauf deines Lebens kennen lernst,
bist du der einzige, den du nie
verläßt und nie verlierst.

Auf die Frage nach dem Sinn
deines Lebens bist du
die einzige Antwort.

Für Probleme deines Lebens
bist du die einzige Lösung.

## *Kelly Priest*

Mit der Zeit lernst du,
daß eine Hand halten nicht dasselbe ist
wie eine Seele fesseln.

Und daß Liebe nicht anlehnen bedeutet
und Begleitung nicht Sicherheit.

Du lernst allmählich,
daß Küsse keine Verträge sind
und Geschenke keine Versprechen.

Und du beginnst,
deine Niederlagen erhobenen Hauptes
und offenen Auges hinzunehmen
mit der Würde des Erwachsenen,
nicht maulend wie ein Kind.

Und du lernst,
all deine Straßen auf dem Heute zu bauen,
weil das Morgen
ein zu unsicherer Boden ist.

Mit der Zeit erkennst du,
daß sogar Sonnenschein brennt,
wenn du zuviel davon abbekommst.

Also bestell' deinen Garten
und schmücke selbst dir
die Seele mit Blumen,
statt darauf zu warten,
daß andere dir Kränze flechten.

Und bedenke,
daß du wirklich standhalten kannst...
und wirklich stark bist
und daß du deinen eigenen Wert hast.



Die renommierte Wiener Fachärztin und Lehrbeauftragte für ISMAKOGIE schildert anschaulich Auswirkungen und Folgen unserer so bereitwillig hingenommenen Zivilisations- und Wohlstandskrankheiten in Form von Fehlhaltung und Fehlbedienung unseres Muskelapparates. Falsches Atmen wird ebenso kritisch unter die Lupe genommen wie ungeeignete und schädliche Kleidungsstücke, die uns uninformierten Mode- und Konsumopfern selbstverständliche Begleiter auf unserem täglichen Lebensweg geworden sind.

Die bestens informierte und aus eigenem Schaden klug gewordene Autorin und Medizinerin erläutert leicht verständlich die anatomischen Zusammenhänge und das Zusammenspiel von frei fließendem Atem und Gesundheit. Sie vergißt auch nicht, dem interessierten Leser Möglichkeiten zum Ausbrechen aus dem fatalen Kreislauf von Fehlhaltung und Körperschäden aufzuzeigen und bringt wirkungsvolle Übungen zum leichten Selbstpraktikum. Wer keine Probleme mit seiner Gesundheit bekommen will - oder erst recht - wer schon welche hat, sollte nicht versäumen, den wahrhaft unglaublichen Anfang eines fundamentalen Umdenkens selbst zu erleben. Ihr Instrument ist von Beginn an Ihr eigener Körper und wird dies bis zuletzt auch sein. Lernen Sie ihn deshalb kennen und lieben, er wird es Ihnen mit unerwartet positiven Reaktionen danken. Sie brauchen weder spezielle Kleidung, noch spezielle Räume, noch zusätzlichen Zeitaufwand. Schöner, billiger und rascher kann kein Arzt Sie kurieren. Vergessen Sie Medikamente, Kuren und Massagen und hören Sie, was Frau Dr. Martha Podleschak Ihnen anzubieten imstande ist.

Unglaublich, aber wahr!